ВІДДІЛ ОСВІТИ

ОСТРОЗЬКОЇ РАЙДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

 РАЙОННИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

Матеріали районного семінару-практикуму

вчителів 3 класів

Тема:

«Формування здорового способу життя молодших школярів»

 **Титенко Тетяна Володимирівна**

 **Вчитель початкових класів**

 **Українківської ЗОШ І-ІІ ступенів**

Українківська загальноосвітня школа І-ІІ ступенів

24 березня 2016 р.

 **Семінар-практикум вчителів початкових класів**

**Тема**:Формування здорового способу життя молодших школярів.

**Мета:**

* Розширити знання педагогів про формування здорового способу життя молодших школярів;
* активізувати їх впровадження в практику роботи, підвищувати рівень компетентності та педагогічної майстерності шляхом обміну досвідом учителів;
* розвивати комунікабельність, підтримувати прагнення вчителів до самовдосконалення;
* сприяти впровадженню в сучасний навчально-виховний процес нової педтехнології, спрямованої на особистісно-орієнтовану освіту;
* формувати функціональну готовність до інноваційної пошуково-експерементальної діяльності;
* сприяти розвитку ініціативи, самостійності, відповідальності, організаторських здібностей.

**Завдання**:

 узагальнити та проаналізувати матеріал з даного питання;

* опрацювати літературу;
* ознайомити з результатами творчої роботи над формуванням здорового способу життя молодших школярів
* налаштовувати педагогів до впровадження особистісно-орієнтованого навчання;
* залучити всіх педагогів до інтерактивної роботи по обговоренню проблеми;
* створити умови для активної, творчої, результативної роботи всіх вчителів початкових класів району.

**Програма**

**семінару-практикуму вчителів 3 класів**

9.30-10.00 – Заїзд. Реєстрація учасників семінару

10.15-10.30 – «Давайте познайомимось!» Презентація Українківської ЗОШ

І-ІІст.,*Марискевич Н.І., директор школи*

**Теоретичний модуль**

 10.30-11.15

 Основні вимоги до якісного уроку основ здоров’я. (Інформація)

Мартинюк В.Л. – методист відділу освіти

Сучасні підходи до визначення змісту і структури здорового способу життя.

Чехолка С.П.,

Грозівська ЗОШ І-ІІ ст.- ДНЗ

Форми, методи, методичні прийоми роботи, критерії формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

(обмін досвідом)

НВК «Межирицька ЗОШ І-ІІІ ст..- дитячий садок».

Гаврилюк Г.В.

**Практичний модуль**

 11.15-11.30

Розробки пам’яток «Безпека в побуті», слайдові презентації.

Члени семінару-практикуму

11.30-12.10

Відео урок з основ здоров’я у 3 класі на тему «Безпека в побуті».

Українківська ЗОШ І-ІІ ст.,

Титенко Т.В

12.15-13.00

Методична і педагогічна література з використанням сучасних підходів до визначення здорового способу життя.

Москалюк О. П.,

НВК «Тесівська ЗОШ І-ІІ ст.. – дитячий садок».

Методичні рекомендації

 Мартинюк Вікторія Леонідівна,

 Методист

РМК

 Різне

**Основні вимоги до якісного уроку основ здоров’я. (Інформація)**

**Мартинюк В.Л. – методист відділу освіти**

Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р., визначено здоров’язбережувальну компетентність як ключову, що формується на міжпредметному рівні шляхом інтеграції у зміст всіх предметів інваріантної та варіативної складових Типових навчальних планів, і як предметну, що формується у результаті засвоєння змісту предметів освітньої галузі «Здоров’я і фізична культура».

Навчальний предмет «Основи здоров’я» є складовою вищезазначеної освітньої галузі і його метою визначено: формування здоров’язбережувальної компетентності учнів на основі засвоєння ними знань про здоров’я та безпеку, практичних навичок здорового способу життя і безпечної поведінки, сприяння їхньому фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку, і завдяки цьому, – утвердження ціннісного ставлення самих школярів до життя і здоров’я.

Змістову лінію «Основи здоров’я», підпорядковану загальній меті – формуванню і розвитку здоров’язбероежувальної комптентності учнів, структуровано за чотирма розділами: «Здоров’я людини», «Фізична складова здоров’я», «Соціальна складова здоров’я», «Психічна і духовна складові здоров’я». Зазначені розділи є наскрізними для початкової і основної школи, що забезпечує наступність вивчення предмета.

Звертаємо увагу, що особливість методики проведення уроків у початковій школі полягає в тому, що оволодіння здоров’язбережувальними компетенціями 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.

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 або вдома з батьками.

Слід наголосити, що уроки з основ здоров’я бажано проводити в спеціально обладнаному класі (кабінеті) або на спеціальному майданчику (у дворі школи, спортзалі, медичному кабінеті) з використанням навчально-наочних посібників та обладнання. Деякі заняття з правил дорожнього руху рекомендується проводити на вулиці, поблизу перехрестя, де можна спостерігати роботу засобів регулювання, рух транспортних засобів та пішоходів.

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.

Оцінювання навчальних досягнень учнів має бути заохочувальним і здійснюватися переважно засобами моніторингу за прогресом у знаннях, ставленнях та уміннях учнів впродовж навчання у початковій школі.

Вміло користуючись у роботі з учнями початкових класів педагогічною оцінкою, вчитель закладає основи для формування в них умінь об’єктивно оцінювати хід і результати своєї діяльності, стимулює розвиток навчальних мотивів, створює атмосферу доброзичливих взаємин у класі, що необхідно для підтримування в учнів почуття власної гідності, доброти і чуйності, бажання працювати разом з однолітками.

Особливу увагу вчитель має приділяти збереженню та зміцненню фізичного здоров’я молодших школярів, тому навчальне навантаження в тижневому циклі розподіляти слід таким чином, щоб його найбільша інтенсивність припадала на вівторок і середу, в той час як четвер був дещо полегшеним днем.

Для профілактики стомлюваності, порушення статури, зору учнів початкових класів на всіх уроках через кожні 15 хвилин обов’язково необхідно проводити фізкультхвилинки та гімнастику для очей.

Прийоми та методи роботи з дітьми повин­ні забезпечувати різноманітну активну практичну діяльність кожного учня. Ігрові форми діяльності мають бути домінуючими під час навчання у 1-му класі.

Успішна реалізація програми інтегрованого предмета «Основи здоров’я» можлива лише на засадах активної співпраці і партнерства всіх учасників навчально-виховного процесу (учнів, педагогів, сім’ї та громади), що передбачає й уможливлює:

1) особистісно орієнтоване навчання;

2) збагачення змісту інтегрованого предмета емоційним, особистісно значущим матеріалом;

3) використання інтерактивних методів навчання;

4) стимулювання позитивних інтелектуальних почуттів учнів, послідовну диференціацію та індивідуалізацію вивчення цього предмета;

5) роботу учнів з різними джерелами інформації, різними видами і типами ресурсних матеріалів;

6) відпрацювання практичних дій при вивченні кожної теми;

7) створення умов для активного діалогу між учасниками-партнерами навчально-виховного процесу (учнів, вчителів, членів сім’ї, громади) та вільного вибору учнями навчальних завдань і способів поведінки;

8) залучення учнів до самооцінювання різних видів своєї діяльності, у тому числі й розвитку життєвих навичок;

9) багатоваріантність форм різних видів діяльності учнів;

10) залучення до активної співпраці сім’ї та громади.

**Сучасні підходи до визначення змісту і структури здорового способу життя.**

**Чехолка С.П.,**

**Грозівська ЗОШ І-ІІ ст.- ДНЗ**

За роки незалежності в Україні створено певний досвід законодавчого і нормативного забезпечення виховання у молоді здорового способу життя. Статтею 3 Конституції [України](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%2525A3%2525D0%2525BA%2525D1%252580%2525D0%2525B0%2525D1%252597%2525D0%2525BD%2525D0%2525B8%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D3c5ab273c3400708323448f3b8290c35%26keyno%3D1) здоров’я людини, як і її життя, особиста [честь і гідність](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%2525A7%2525D0%2525B5%2525D1%252581%2525D1%252582%2525D1%25258C_%2525D1%252596_%2525D0%2525B3%2525D1%252596%2525D0%2525B4%2525D0%2525BD%2525D1%252596%2525D1%252581%2525D1%252582%2525D1%25258C%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Db162f54853d7ce04d5199fbbff8a6982%26keyno%3D1), недоторканість та безпека, визнані найвищою соціальною цінністю. [Право](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259F%2525D1%252580%2525D0%2525B0%2525D0%2525B2%2525D0%2525BE%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D8d7df3bbd737418ac17f123a3a032266%26keyno%3D1) кожного на охорону здоров’я, деклароване статтею 49 Конституції України, деталізується в Основах законодавства України про охорону здоров’я.

У Цільовій комплексній програмі “ Фізичне виховання – здоров’я нації ” поставлено завдання забезпечити переорієнтацію фізкультурно-спортивної галузі на зміцнення здоров’я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту, формування у громадян України потреби у фізичному самовдосконаленні.

Вивчення і аналіз наукової літератури вказують на недостатність дослідження [проблеми виховання](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259F%2525D1%252580%2525D0%2525BE%2525D0%2525B1%2525D0%2525BB%2525D0%2525B5%2525D0%2525BC%2525D0%2525B8_%2525D0%2525B2%2525D0%2525B8%2525D1%252585%2525D0%2525BE%2525D0%2525B2%2525D0%2525B0%2525D0%2525BD%2525D0%2525BD%2525D1%25258F%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Dbebaddda4fbc38f3c89c160e06f5e3e9%26keyno%3D1) здорового способу життя учнів 1-4 класів.

Для розв’язання поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:
1) теоретичні: аналіз філософської, соціальної, медичної, психолого-педагогічної літератури та узагальнення отриманої інформації; вивчення законодавчих та нормативних документів про здоров’я і валеологічне виховання; аналіз шкільних навчальних планів, підручників, програм, методичних посібників; теоретичне моделювання;

2) емпіричні: спостереження, опитування, бесіда.

Методологічною основою дослідження є положення про єдність природи, людини та суспільства, сучасні розробки особистісно зорієнтованої освіти, філософські та медико-біологічні положення про взаємозалежність фізичного, психічного, соціального й духовного здоров’я; наукові уявлення про сутність та закономірності розвитку підлітків; психолого-педагогічні положення щодо виховання здорового способу життя особистості; концептуальні основи педагогічної науки про сутність та принципи національного та валеологічного виховання в Україні.

Проблема збереження здоров'я має давні традиції в історії розвитку людства. Лише з плинністю часу з'являються все нові й нові фактори, що сприяють руйнації найбільшої цінності людського буття. Добре відомо, що збереження здоров'я в його первинному вигляді практично не можливе (через ряд зовнішніх і внутрішніх чинників та самого фізіологічного процесу [старіння](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%2525A1%2525D1%252582%2525D0%2525B0%2525D1%252580%2525D1%252596%2525D0%2525BD%2525D0%2525BD%2525D1%25258F%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Db05e7469ee1996400ef0efb3f65f0c6b%26keyno%3D1) людини). На сучасному етапі [існування](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%252586%2525D1%252581%2525D0%2525BD%2525D1%252583%2525D0%2525B2%2525D0%2525B0%2525D0%2525BD%2525D0%2525BD%2525D1%25258F%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Da5e67d29933b1abe2917c0f890fea0cd%26keyno%3D1) людства на Землі з'явилось безліч нових факторів, які призводять до різнотемпових руйнаційних [процесів](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259F%2525D1%252580%2525D0%2525BE%2525D1%252586%2525D0%2525B5%2525D1%252581%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Dd2fef963a45b396793a6f84a6afbc2e4%26keyno%3D1) в організмі людини.

З огляду на сучасні життєві реалії (стрімке поширення [наркоманії](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259D%2525D0%2525B0%2525D1%252580%2525D0%2525BA%2525D0%2525BE%2525D0%2525BC%2525D0%2525B0%2525D0%2525BD%2525D1%252596%2525D1%252597%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3De26c420721d1cb1dbeaa7d5faf213de8%26keyno%3D1) та інфікування на ВІЛ, послаблення виховної [функції](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%2525A4%2525D1%252583%2525D0%2525BD%2525D0%2525BA%2525D1%252586%2525D1%252596%2525D1%252597%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D61f13c171edc006abaeb24574f97ff81%26keyno%3D1) сім’ї та відповідальності батьків за виховання дітей, відсутність достатньої кількості педагогів, практичних психологів та соціальних працівників, які володіють новими технологіями практичної профілактичної роботи) цей напрям виховання потребує пильної уваги та впровадження сучасних методів та підходів.
Сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я учнів, як за допомогою організації і [здійснення](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%252597%2525D0%2525B4%2525D1%252596%2525D0%2525B9%2525D1%252581%2525D0%2525BD%2525D0%2525B5%2525D0%2525BD%2525D0%2525BD%2525D1%25258F%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D507b175ac27a411e45ee7edf2d1dffce%26keyno%3D1) особистісно орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних [валеологічних](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%252592%2525D0%2525B0%2525D0%2525BB%2525D0%2525B5%2525D0%2525BE%2525D0%2525BB%2525D0%2525BE%2525D0%2525B3%2525D1%252596%2525D1%25258F_2%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Db1706160302458c414b8d9e9fdd21565%26keyno%3D1) [принципів](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259F%2525D1%252580%2525D0%2525B8%2525D0%2525BD%2525D1%252586%2525D0%2525B8%2525D0%2525BF%2525D0%2525B0%2525D1%252582%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Def790dc6819d45d8a5cf4a56ae1698b8%26keyno%3D1), так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Світова [наука](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259D%2525D0%2525B0%2525D1%252583%2525D0%2525BA%2525D0%2525B0%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Deb719f7be79e2737f7e75b65d885f000%26keyno%3D1) розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові — фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і [саме](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%2525A1%2525D0%2525B0%2525D0%2525BC%2525D0%2525B5%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3De48726e5f6bd9e9714225cc0a043048c%26keyno%3D1) разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення феномена здоров'я [наука](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259D%2525D0%2525B0%2525D1%252583%2525D0%2525BA%2525D0%2525B0%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Deb719f7be79e2737f7e75b65d885f000%26keyno%3D1) диференціює [поняття](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259F%2525D0%2525BE%2525D0%2525BD%2525D1%25258F%2525D1%252582%2525D1%252582%2525D1%25258F%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Dfdb6018968329b763fd8ae5e42df658a%26keyno%3D1) фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.
З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя — праці, відпочинку та побуту.

Сучасна [освіта](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259E%2525D1%252581%2525D0%2525B2%2525D1%252596%2525D1%252582%2525D0%2525B0%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Dbe482e9cf445ccf960120cfe4f58a327%26keyno%3D1) - це значно більше, ніж [навчання](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259D%2525D0%2525B0%2525D0%2525B2%2525D1%252587%2525D0%2525B0%2525D0%2525BD%2525D0%2525BD%2525D1%25258F%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D8c5a453cd9af94e1125f81b67dadc0ed%26keyno%3D1) письму та читанню, це суттєво складніше явище, ніж передача певного набору інформації та знань. Сучасна високоякісна [освіта](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259E%2525D1%252581%2525D0%2525B2%2525D1%252596%2525D1%252582%2525D0%2525B0%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Dbe482e9cf445ccf960120cfe4f58a327%26keyno%3D1)  — це особистісно орієнтований [розвиток](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%2525A0%2525D0%2525BE%2525D0%2525B7%2525D0%2525B2%2525D0%2525B8%2525D1%252582%2525D0%2525BE%2525D0%2525BA%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3De5209a29dbd7cc345af4625f695ce016%26keyno%3D1) людини, формування самосвідомості, системи норм і цінностей, навичок [спілкування](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%2525A1%2525D0%2525BF%2525D1%252596%2525D0%2525BB%2525D0%2525BA%2525D1%252583%2525D0%2525B2%2525D0%2525B0%2525D0%2525BD%2525D0%2525BD%2525D1%25258F%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D7dfa98525fa98f6f45f51f024971b88b%26keyno%3D1) та прийняття рішень, умінь керувати своїми [бажаннями](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%252591%2525D0%2525B0%2525D0%2525B6%2525D0%2525B0%2525D0%2525BD%2525D0%2525BD%2525D1%25258F%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Da7f521cab5d5b224f49333b96f3c9b60%26keyno%3D1) та діями інших, долати перепони, протистояти з боку волі іншого тиску; це набуття інших звичок, необхідних для успішного інтегрування молодих людей у суспільні відносини та самостійного життя.
Отже, освіта в галузі здоров'я має поєднувати засвоєння необхідних знань, формування певного ставлення та конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження та розвитку здоров'я.
Знання є необхідною умовою навички, але не достатньою для її формування.

Знання — це [інформація](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%252586%2525D0%2525BD%2525D1%252584%2525D0%2525BE%2525D1%252580%2525D0%2525BC%2525D0%2525B0%2525D1%252586%2525D1%252596%2525D1%25258F%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D67193ec3e5c8c85c5f6780bbec2afab8%26keyno%3D1), яка може ще не бути переведеною в ранг діяльності. У більшості випадків для формування навички інформація необхідна, але вона рідко виявляється достатньою.

Ставлення — це особистісні погляди, [стереотипи](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%2525A1%2525D1%252582%2525D0%2525B5%2525D1%252580%2525D0%2525B5%2525D0%2525BE%2525D1%252582%2525D0%2525B8%2525D0%2525BF%2525D0%2525B8%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D86750b51d31ca96dc7888d5e20ff248f%26keyno%3D1), уявлення, переконання, забобони, суб'єктивні оцінки суперечностей: що подобається, що сподобається, добре чи погане, важливе чи неважливе, потребує уваги чи не потребує тощо. Слід наголосити, що в контексті розуміння ставлення як елемента зазначеної тріади "знання — ставлення — навички", це поняття розглядається в широкому тлумаченні, включаючи у себе визначення також ціннісні настанови, переконання, соціальні та субкультурні норми, права, очікування та [мотивації](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259C%2525D0%2525BE%2525D1%252582%2525D0%2525B8%2525D0%2525B2%2525D0%2525B0%2525D1%252586%2525D1%252596%2525D1%252597%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D700d5c9ac062ef36dd14ea56010213ee%26keyno%3D1). Ставлення на передбачуваному рівні зумовлює певні дії або реакції людини. Наприклад: повага до свого тіла та висока [оцінка](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259E%2525D1%252586%2525D1%252596%2525D0%2525BD%2525D0%2525BA%2525D0%2525B0%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D37af41d09f520502335d884db065b695%26keyno%3D1) важливості догляду за тілом є суттєвим фактором збереження особистого здоров'я, нормального функціонування організму та високого рівня працездатності.

Навички можна визначити як здатність практикувати конкретні моделі поведінки. Вони включають життєві навички (визначення наведено нижче) та “ інші ” навички. Під “ іншими ” навичками розуміють специфічні практичні навички, уміння та техніки, які мають відношення до здоров'я. Наприклад: [надання першої допомоги](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259D%2525D0%2525B0%2525D0%2525B4%2525D0%2525B0%2525D0%2525BD%2525D0%2525BD%2525D1%25258F_%2525D0%2525BF%2525D0%2525B5%2525D1%252580%2525D1%252588%2525D0%2525BE%2525D1%252597_%2525D0%2525B4%2525D0%2525BE%2525D0%2525BF%2525D0%2525BE%2525D0%2525BC%2525D0%2525BE%2525D0%2525B3%2525D0%2525B8%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D324c9a22efe32ea0efdf5576cc551841%26keyno%3D1), дотримання гігієни, правильне використання контрацептивів.

Життєві навички — це здатність до адаптивної та позитивної поведінки, яка дає можливість індивідуумам ефективно вирішувати проблеми та долати повсякденні труднощі. Зокрема, життєві навички можна розглядати як групу психосоціальних компетенцій та навичок міжособистісного спілкування, які допомагають людям приймати поінформоване та обґрунтоване рішення, розв'язувати проблеми, критично та творчо мислити, ефективно будувати соціальні контакти та здорові стосунки, співчувати, продуктивно організовувати своє життя, вести здоровий спосіб життя. Життєві навички можуть бути застосовані людиною у власній поведінці або спрямовані на інших, так само як і на зміну оточення задля того, щоб зробити його позитивним та безпечним для здоров'я.

[Школа](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%2525A8%2525D0%2525BA%2525D0%2525BE%2525D0%2525BB%2525D0%2525B0%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D0b730cadc495ff2c0daf86f972ba58de%26keyno%3D1) має відігравати провідну роль у створенні умов для здобуття дітьми та підлітками знань, формуванні ставлень та виробленні навичок, які потрібні для захисту власною здоров'я. Освіта допомагає дітям ідентифікувати фактори, які впливають на їх вибір стосовно ризикованої поведінки і далі - на стан їх здоров'я.

Протягом останніх років було видано низку наказів, законів, які були спрямованні на збереження, покращення, охорону, відновлення здоров'я нації, в тому числі і дітей.

Міністерство освіти і науки України традиційно [реалізує](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%2525A0%2525D0%2525B5%2525D0%2525B0%2525D0%2525BB%2525D1%252596%2525D0%2525B7%2525D0%2525BC%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D3211af69cf3dd9a02a56483f293f4924%26keyno%3D1) багаторічну цілеспрямовану діяльність щодо формування здорового способу життя дітей, керуючись законами України “ Про освіту ”, “ Про дошкільну освіту ”, “ Про охорону дитинства ”, а також багатьма нормативно-правовими актами останніх років, які спеціально спрямовані на розв'язання проблем здоров'я молоді, що навчається. Наявний досвід дозволяє стверджувати про значні напрацювання як на рівні окремих шкіл, областей, так і на рівні національному. Низка наказів Міністерства освіти і науки свідчить про постійну увагу галузі до формування здорового способу життя та розвитку життєвих навичок:

— [наказ](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259D%2525D0%2525B0%2525D0%2525BA%2525D0%2525B0%2525D0%2525B7%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D9f6c47156db24a63300225a5e021b658%26keyno%3D1) від 05.08.02 № 445 “ Про впровадження комплексної програми [формування навичок здорового способу життя](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%2525A4%2525D0%2525BE%2525D1%252580%2525D0%2525BC%2525D1%252583%2525D0%2525B2%2525D0%2525B0%2525D0%2525BD%2525D0%2525BD%2525D1%25258F_%2525D0%2525BD%2525D0%2525B0%2525D0%2525B2%2525D0%2525B8%2525D1%252587%2525D0%2525BE%2525D0%2525BA_%2525D0%2525B7%2525D0%2525B4%2525D0%2525BE%2525D1%252580%2525D0%2525BE%2525D0%2525B2%2525D0%2525BE%2525D0%2525B3%2525D0%2525BE_%2525D1%252581%2525D0%2525BF%2525D0%2525BE%2525D1%252581%2525D0%2525BE%2525D0%2525B1%2525D1%252583_%2525D0%2525B6%2525D0%2525B8%2525D1%252582%2525D1%252582%2525D1%25258F%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D1d5b4bd283982d4654c12d8e2c64582f%26keyno%3D1) серед дітей та підлітків;
— наказ від 17.07.02 № 412/267 (спільно з МОЗ України) “ Про організацію та проведення Всеукраїнського конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу — Школи сприяння здоров'ю у 2002/03 навчальному році”;
— наказ від 19.11.02 № 662 "Про розширення [мережі](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259C%2525D0%2525B5%2525D1%252580%2525D0%2525B5%2525D0%2525B6%2525D1%252596%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D7a7b9d79698f00039f1ef2df9df28796%26keyno%3D1) експериментальних загальноосвітніх навчальних закладів за темою “ Психолого-педагогічне проектування соціального розвитку особистості учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів ” та ряд ін.

1991 року в Україні набула чинності Конвенція 00Н про [права дитини](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259F%2525D1%252580%2525D0%2525B0%2525D0%2525B2%2525D0%2525B0_%2525D0%2525B4%2525D0%2525B8%2525D1%252582%2525D0%2525B8%2525D0%2525BD%2525D0%2525B8%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Dc447177d32580d9d3fe81a70ebdc2f44%26keyno%3D1). Виконання її умов, а також положень Всесвітньої декларації про забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей вимагає від Української держави, всього суспільства цілеспрямованих дій щодо створення сприятливих умов для життя дітей та молоді, оскільки стан фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я підростаючого покоління є інтегральним показником суспільного розвитку, дієвим чинником впливу на економічний, [культурний](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259A%2525D1%252583%2525D0%2525BB%2525D1%25258C%2525D1%252582%2525D1%252583%2525D1%252580%2525D0%2525B0%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Dccb5a14d4d2c5ebd375ee43e7531ecb5%26keyno%3D1), оборонний потенціал країни.

Особливого значення Міністерство надає підвищенню рівня інформованості дітей і молоді, формуванню мотивації до здорового способу життя і безпечної поведінки шляхом уведення нових навчальних програм, методик, поширення тренінгової Інтерактивної та індивідуально-консультативної роботи, видання тематичної навчальної літератури, підготовки кадрів для профілактичної діяльності за цим напрямом, покращення системи ранньої профілактики, психолого-педагогічного діагностування, індивідуальної роботи, використання існуючого наукового та методичного потенціалу, вивчення передового досвіду.

У навчальних закладах передбачено створення [інформаційних](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%252586%2525D0%2525BD%2525D1%252584%2525D0%2525BE%2525D1%252580%2525D0%2525BC%2525D0%2525B0%2525D1%252586%2525D1%252596%2525D1%25258F%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D67193ec3e5c8c85c5f6780bbec2afab8%26keyno%3D1) куточків з адресами, [телефонами](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%2525A2%2525D0%2525B5%2525D0%2525BB%2525D0%2525B5%2525D1%252584%2525D0%2525BE%2525D0%2525BD%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Dc1dcd3c6ed423a55b8b302c7784970fa%26keyno%3D1) та режимом роботи установ та організацій, що надають кваліфіковану [професійну](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259F%2525D1%252580%2525D0%2525BE%2525D1%252584%2525D0%2525B5%2525D1%252581%2525D1%252596%2525D1%25258F%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3Dff80436db4fa13ec02b9800ea541eab4%26keyno%3D1) допомогу та послуги підліткам, молоді та батькам із вищезазначених проблем: центри соціальних служб для молоді, наркологічні центри, центри здоров'я, центри боротьби зі СНІДом, науково-методичні центри практичної [психології](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259F%2525D1%252581%2525D0%2525B8%2525D1%252585%2525D0%2525BE%2525D0%2525BB%2525D0%2525BE%2525D0%2525B3%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D5e9bfe2b53bf0905e886b3abd2c986e5%26keyno%3D1) та соціальної роботи, відділи у справах неповнолітніх, центри реабілітації наркозалежної молоді, громадські організації тощо. Ведеться [пропедевтична](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259F%2525D1%252580%2525D0%2525BE%2525D0%2525BF%2525D0%2525B5%2525D0%2525B4%2525D0%2525B5%2525D0%2525B2%2525D1%252582%2525D0%2525B8%2525D0%2525BA%2525D0%2525B0%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D5c008dbc465a1d049fd2e4eb6c4a5b19%26keyno%3D1) робота серед батьків, одним із завдань якої є пропаганда позитивного родинного виховання, запобігання появі у дітей звички до алкоголю та наркотиків.

Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 27.02.02 № 148 “ Про підвищення ролі профілактичної роботи серед дітей та молоді щодо запобігання незаконному вживанню наркотичних засобів і психотропних речовин ” одним з першочергових завдань для органів [управління](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%2525A3%2525D0%2525BF%2525D1%252580%2525D0%2525B0%2525D0%2525B2%2525D0%2525BB%2525D1%252596%2525D0%2525BD%2525D0%2525BD%2525D1%25258F%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D671016da2b89be7157c312a11b1b8c56%26keyno%3D1) освітою (особливо там, де відзначаються високі темпи зростання немедичного вживання наркотичних засобів дітьми та молоддю) було визначено розробити регіональні програми, спрямовані на протидію незаконному обігу наркотичних засобів та поширенню наркоманії. Цим наказом Міністерство зобов'язало органи управління освітою підвищити рівень відповідально [керівників](http://clck.yandex.ru/redir/dv/%2Adata%3Durl%3Dhttp%253A%252F%252Fua-referat.com%252F%2525D0%25259A%2525D0%2525B5%2525D1%252580%2525D1%252596%2525D0%2525B2%2525D0%2525BD%2525D0%2525B8%2525D0%2525BA%26ts%3D1454519915%26uid%3D1503335901449842920%26sign%3D4f6d88a1a88c659b90875a89af075a4c%26keyno%3D1) навчальних закладів за стан роботи щодо недопущення поширення та вживання наркотичних засобів у навчальних закладах, переглянути і доповнити програми з формування здорового способу життя, розробити нові форми і методики щодо профілактичної роботи з дітьми, які б сприяли виробленню у підлітків негативного ставлення до наркоманії як явища.

 Система роботи педагогічного колективу школи з виховання в учнів підліткового віку здорового способу життя

Запорукою досягнення високих показників ефективності формування здорового способу життя є правильна організація просвітницької діяльності і врахування психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнів.

Нагальна потреба та актуальність формування в дітей позитивного ставлення до здорового способу життя підтверджується різноманітними теоріями, які пояснюють механізми соціально-психологічного розвитку дітей. Так, зокрема, теорії розвитку дітей констатують, що у віці від 6 до 15 років закладаються навички та звички, оскільки саме у цьому віці діти вчаться мислити абстрактно, оцінювати наслідки своїх дій, приймати рішення, з'являється зацікавленість до осіб протилежній статі. Крім того, соціальні стосунки у цей віковий період стають більш складними. Вони шукають відповідейта пояснення тій інформації, яку вони отримують з різних джерел, починається формування індивідуальних цінностей та правил рівноваги між особистими інтересами та інтересами інших людей.

Теорія розвитку здібностей наголошує на тому, що в процесі розвитку навичок або вирішення проблем люди використовують свої здібності по-різному. Тому необхідно використовувати різноманітні навчальні методи, залучати різні стилі навчання з опорою на сильні сторони характеру учнів. Наголошується, що управління емоціями та здатність розуміти свої почуття, а також почуття інших дуже важливі для розвитку людини, і підлітки можуть навчитися цьому, так само як вони вчаться читати та рахувати. Дуже важливим є використання шкільного середовища для вивчення питань, що виходять за межі традиційних шкільних предметів, оскільки можливості навчання соціальним навичкам за межами школи досить обмежені.
Теорія соціального пізнання та соціальна-когнітивна теорія наголошують на тому, що діти вчаться поведінковим аспектам через формальний процес навчання  та через спостереження. Формальний процес навчання включає в себе те, як батьки, вчителі та інші авторитетні люди вчать дітей поводити себе, а спостереження - це те, що молоді люди безпосередньо бачать, спостерігаючи поведінку однолітків та дорослих. З огляду на це важливо поєднувати процеси моделювання, спостереження та соціальну взаємодію. Вчителі, батьки та інші дорослі (в тому числі персонажі кіно- та телефільмів) виступають прикладом (зразком), визначають стандарти поведінки.
На основі теорії проблемної поведінки зроблено висновок про те, що поведінка підлітка є результатом складних взаємовідносин між суб'єктами та об'єктами. На поведінку людини впливають соціальні цінності, переконання та ставлення, а також сприйняття її поведінки друзями та сім'єю. Тому навички критичного мислення, ефективної комунікації та переговорів - важливі аспекти освіти у галузі здоров'я .

Слід пам'ятати, що основне новоутворенняцього віку, на думку Л.С. Виготського, - почуття дорослості, - потребує свого достойного вирішення. Педагог, в сучасному суспільстві, часто має більшу можливість впливати на підлітка, ніж батьки. Це зумовлено зайнятістю батьків, обмеженість у спілкуванні через брак вільного часу, відсутністю спеціальних знань. Таким чином, все більше й більше вчителі стають відповідальними за здоров'я дітей.
Перед педагогами стоїть завдання формування позитивного ставлення в учнів до здоров'я, прогнозування схильностей учнів через спілкування з ними, ознайомлення з умовами життя дитини, з'ясування особливостей сімейного виховання.

Структура здорового способу життя підлітків містить такі змістові елементи:
-    раціональна навчальна і трудова діяльність  з елементами наукової її організації;
-    самовдосконалення особистісно важливих якостей учня (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни);

-    самоорганізація, що базується на повноцінності розпорядку дня, раціональному відпочинку та розумному поєднанні різних форм оздоровчої діяльності;
-    оптимальний руховий режим для підтримки розвитку органів біологічних систем людини, її життєдіяльності та профілактики захворювань;
-    психологічна підготовка як основа профілактики стресів, вироблення позитивних емоцій, навчання методикам психорегуляції свого стану;
-    особиста поведінка, спрямована на попередження та боротьбу зі шкідливими звичками;

-    раціональне й збалансоване харчування  як основа правильного розвитку систем організму;

-    повноцінний сон, який попереджує фізичну й розумову перевтому.
Переважна більшість дітей мають недостатньо змістовні уявлення про сутність, компоненти і структуру здорового способу життя.
Дієвий вплив на ефективність виховання в учнів здорового способу життя мають психолого-педагогічні умови:

-    забезпечення позитивного мотиваційного налаштування вчителів і учнів на організацію життєдіяльності на засадах здорового способу життя;
-    формування ціннісних орієнтацій школярів на здоровий спосіб життя;
-    побудова системи виховання здорового способу життя дітей засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності на засадах пріоритету потреб та інтересів особистості.
 Ефективність процесу виховання в школярів здорового способу життя залежать від педагогічних умов:

-    гуманізації навчально-виховного процесу в школі, що полягає у визнанні учня та його прав на вибір видів фізкультурно-оздоровчої діяльності;
-    здійснення особистісно орієнтованого підходу;
-    реалізації суб’єкт-суб’єктної парадигми виховання, яка розглядає формування здорового способу життя як взаємодію, співпрацю та співтворчість зацікавлених сторін;

-    дотримання принципу природовідповідності, врахування типологічних, вікових і статевих особливостей школярів;

-    здійснення навчально-виховного процесу на засадах діагностичного підходу, який передбачає вивчення рівнів пізнавальної активності, навченості, фізичного розвитку, здатності до навчання і самовдосконалення;
-    інтегрованого підходу, взаємопроникнення і взаємодоповнення освітніх ланок за змістом і педагогічними технологіями, що сприяє формуванню у підлітків цілісного уявлення про фізичну культуру особистості, здоров’я і здоровий спосіб життя;

-    здійснення диференційованого підходу до процесу формування знань;
-    забезпечення взаємозв’язку й синтезу процесів навчання і виховання, самовиховання, розвитку і саморозвитку;

-    впровадження нових технологій виховання, сучасних підходів до підбору засобів, методів і способів організації діяльності школярів на засадах здорового способу життя;

-    оптимального поєднання методів виховання здорового способу життя з впливом на свідомість, почуття і волю школярів;

-    цілеспрямованого формування у підлітків знань і умінь самопізнання, саморозвитку й підвищення резервів свого здоров’я засобами фізичної культури;
-    дотримання єдності й наступності педагогічних вимог, впливів і оцінок у процесі виховання здорового способу життя дітей.

Як показують наукові дослідження, ведення здорового способу життя прямо впливає на збереження, зміцнення і відновлення здоров’я і опосередковано – на успіх у навчанні, сприяє інтелектуальному й духовному розвитку особистості. Він впливає на фізичний стан організму, сприяє гармонійному розвитку тіла людини та високому рівню функціонування систем організму. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, вільніше долає психоемоційні труднощі, стресові ситуації. Здоровий спосіб життя позитивно впливає на духовну сторону здоров’я: на ціннісні орієнтири, оптимізм, моральні й вольові якості.

**Форми, методи, методичні прийоми роботи, критерії формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.**

**Вчитель початкових класів НВК «Межиріцької ЗОШ І-ІІІ ст. ДНЗ» Гаврилюк Галина Василівна.**

Охорона здоров’я людини та виховання здорових дітей були основними проблемами в усі часи.

Дитина повинна бути здоровою, а зможе вона такою стати в здоровому суспільстві, на здоровій планеті. Тому ставлю перед собою завдання – зорієнтувати свого учня на здоровий спосіб життя, що потребує зміни стилю життя. Вважаю, що підліток має бути соціально активним, дієвим та відповідальним за свої дії, чітко усвідомлювати їх наслідки. Сама усвідомлюю, входячи до класу, що учень активна і творча особистість, здатна пізнавати й саморозвиватись, бачити, розуміти протиріччя, які існують у суспільстві.

Оновлення змісту шкільної освіти з питань переходу на новий Державний стандарт базової і повної середньої освіти вимагає від педагога постійного поповнення як професійних знань, так й удосконалення методичної майстерності.

Учителям основ здоров’я в умовах переходу на новий Державний стандарт треба працювати над поліпшенням рівня теоретичної підготовки, знайомитись зі здоров’язбережувальними технологіями навчання та активно впроваджувати їх у свою роботу, підвищувати інформаційну культуру з метою широкого застосування комп’ютерних технологій на уроках основ здоров’я.

На сучасному етапі основною формою організації навчальної діяльності учнів залишається урок, тому основним напрямом цієї роботи є валеологізація уроку. Сутність валеологічно проведеного уроку полягає в тому, що це урок, який забезпечує дитині й учителеві збереження і збільшення їх життєвих сил від початку до кінця уроку, тобто який додає і дітям, і вчителеві здоров’я. Урок у здоров’язбережувальних технологіях не повинен погіршувати здоров’я. Сучасний урок – це урок інноваційний, який викликає в учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість.

Усе це досягається різноманітними формами роботи з використанням інноваційних технологій.

Важливою умовою здоров’язбережувального уроку є створення на всіх етапах певного психологічного клімату: ситуація успіху для кожної дитини, співпраця всіх учасників навчального процесу, доброзичливі стосунки.

При правильній організації навчально-виховного процесу цей предмет дозволяє учням проявити свою індивідуальність, навчитися висловлювати свою думку і відстоювати її, працювати у групі і приймати особисте рішення; виховує впевненість у собі і прищеплює повагу до інших тощо.

Роботу з основ здоров’я я проводжу за такими пріоритетними напрямами:

- формування в учнів мотивації на здоровий спосіб життя;

- вироблення навичок безпечної поведінки;

- всебічне використання місцевого матеріалу;

 - екологічна спрямованість знань учнів.

В учнів початкових класів переважає мимовільна увага (короткотривала), дитина легко відволікається на який-небудь подразник, активно реагує на все нове, яскраве і незвичайне. Зосередження уваги на одному і тому ж об'єкті важко дається учням у цьому віці і призводить до швидкої стомлюваності. Це звісно заважає процесу навчання. Всі ці фактори потрібно враховувати під час організації навчального процесу.

Необхідно систематично, впродовж тривалого часу, повторювати з ними пройдений навчальний матеріал. Необхідно пам'ятати і про дослівне запам'ятовування й відтворення, яке є важливим засобом нагромадження словникового запасу і культури мовлення, розвитку довільної пам'яті та самоконтролю, уміння помічати помилки у відтвореному та їх виправляти. З цією метою учням потрібно пропонувати багато задач і вправ, призначених для усного розв’язування.

Навчальні труднощі молодших підлітків багато в чому залежать від емоційної сторони навчання, інтересу, заохочення, похвали вчителя чи їх відсутності. Якщо вчитель не стимулює самостійність та ініціативу в учнів, а лише наставляє і контролює результати їх навчальної діяльності, то діти втрачають інтерес до навчання. Тому на уроках у початкових класах я приділяю значну увагу ігровим моментам.

Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості.

Я застосовую традиційні методи: бесіда, диспут, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки тощо.
Застосування цих методів сприяє утворенню у дітей, адекватної моральної самооцінки, дає можливість організувати дієву роботу з формування позитивної мотивації наздоровий спосіб життя, знецінити і зруйнувати негативні мотиви, перебудувати і змінити негативні форми у поведінці дітей на позитивні; загальмувати негативні мотиви, знизити їх силу, утримати учня від прояву негативної мотивації на здоровий спосіб життя.

Особливу шкоду здоров'ю наших дітей завдають тютюнокуріння, вживання [алкогольних](http://ua-referat.com/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C) напоїв, наркотичних речовин, поширення інфекційних хвороб (ВІЛ/СНІД, [туберкульоз](http://ua-referat.com/%D0%A2%D1%83%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B7) та ін.). Ці негативні явища можуть увійти практично в кожен дім, кожну сім'ю.

Діти й підлітки ще не замислюються, що здоров'я слід берегти і для цього потрібні знання і [навички здорового способу життя](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%83_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F).
Вирішення проблеми здоров'я людини закладено у самій людині, у знанні і розумінні нею проблем формування, збереження, зміцнення і відновлення власного здоров'я, а також в умінні дотримуватися правил здорового способу життя. Дітям необхідно усвідомити, що наше майбутнє - за здоровими людьми, бо лише фізично і [морально](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C) здорова людина здатна творити і приносити користь людям.

**Розробки пам’яток «Безпека в побуті», слайдові презентації. (на диску)**

**Члени семінару-практикуму**

**Конспект уроку з основ здоров`я**

**(3клас)**

**Титенко Тетяна Володимирівна**

**Вчитель Українківської ЗОШ І-ІІ ступенів**

**Тема**. Безпека в побуті

**Мета**: обговорити з учнями небезпечні ситуації, які можуть трапитися у побуті; вчити школярів правил користування побутовою технікою, вогненебезпечними та гострими предметами, дотримуватися порад користування кухонним начинням; формувати навички безпечного поводження в побуті з газовими та електричними приладами; виховувати в учнів обережність, турботливе ставлення до свого життя і здоров'я, почуття відповідальності за свої дії та вчинки, пильність.

**Обладнання:**дерево очікувань, кошик із листочками, мультимедійна дошка, комп`ютер,картки «завдання-поради», підручники, зошити.

Хід уроку

**І .Організаційна частина.**

Добрий день вам, люди добрі.

Хай вам щастя-доля буде

Не на день і не на рік,

А на довгий-довгий вік.

Є у нас предмет чудовий –

Урок основ безпеки здоров`я.

Ласкаво просимо вас

На цей урок до нас.

**ІІ. Мотивація навчальної діяльності,повідомлення теми і мети уроку.**

 **Правила роботи**

1.Уміти слухати.

2.Усміхатися.

3.Поважати думку інших.

4.Спілкуватися толерантно.

5.Не перебивати.

6.Дотримуватися правил піднятої руки.

 **Дерево очікування**

 Білочка передала кошик із листочками.На кожному листочку завдання, які допоможуть дізнатися, Що нас очікує на сьогоднішньому уроці.

1. Учитися берегти здоров`я.
2. Відгадування загадок
3. «Мозковий штурм» -небезпека в побуті.
4. Робота в групах.
5. Робота в парах.
6. Фізкультхвилинка
7. Робота в зошитах
8. Гра «Хто краще знає».
9. Робота за підручником.

 **Учитель**. Ви вже знаєте, що будинок — це ніби машина для житла, і треба навчитися керувати цією машиною, щоб не виникла небезпека.

**Робота із загадками.** Ви, звичайно, здивуєтесь: а що ж небезпечного може бути вдома? Тому спробуємо виявити всі можливі форми небезпеки. Допоможуть це зробити такі загадки.

Що зараз майже в кожнім домі

 Є необхідним, безперечно,

Бо варить їжу всім без втоми?

 Хоч він отруйний, небезпечний,

ним користуємось щораз...

 Вже здогадалися? Це... (газ).

Що дім освітлює щоднини,

без полум'я вечерю зварить,

працює в електромашинах,

А необачних сильно вдарить? (Струм)

 Маленьке, гостреньке, а всім потрібне. (Голка)

Лежать у порядку дерев'яні малятка,

 Білі, здорові, всі чорноголові. (Сірники)

**«Мозковий штурм».**

 — Що небезпечного може бути вдома? Складіть схему «Небезпека в

побуті». (Сірники, газ ,електроприлади, ліки, ріжучі,колючі,гострі предмети.)

 **Учитель.** Щоб запобігти цим небезпекам, ми вивчимо основні правила безпечної поведінки вдома, з`ясуємо, як безпечно поводитися в побуті, тобто в повсякденному житті.

 **Робота в групах.**

Учитель. Для проведення уроку необхідно було підготувати ролі: розетки, Турботливої праски, Гостинного чайника, газівника дядька Федора.

Попрацюйте в групах: прочитайте завдання-поради щодо виконання ролі. Виберіть у кожній групі одного виконавця. Час виконання ролі-1 хвилина.

**Завдання-поради**

Задоволена розетка: «Я — Задоволена розетка». Я задоволена, коли з моєю допомогою приєднують різні електричні прилади до електричного струму. Тут є і телевізор, і магнітофон, і телевізійна приставка та комп'ютери, на яких ви полюбляєте гратися. Звичайно, всі ці предмети потрібні, щоб зробити життя веселим і цікавим. Але разом з тим вони приховують у собі й небезпеку. Через неправильне користування ними може виникнути пожежа, уразити струмом і навіть статися вибух. Щоб цього не трапилось, не вмикайте ці прилади одночасно, не протирайте їх мокрою ганчіркою. А ще не залишайте їх надовго увімкненими.Щоб я була задоволена, раджу ніколи не вставляти в мене нічого, крім вилок електроприладів, тому що може вразити струмом або статися пожежа.

Турботлива праска: «Я — турботлива тітонька Праска. Погляньте уважно одне на одного. Уявіть собі, що не стало мене. Яким би був ваш одяг?».Зі мною потрібно поводитися обережно, щоб не обпектися. Не можна залишати мене ввімкнену без нагляду, неохо- лодженою на тканині або ставити біля легкозаймистих матеріалів, бо це загрожує виникненням пожежі.

Гостинний чайник: «Я — Гостинний чайник». Я буваю звичайним, а буваю й елект- ричним. Зверніть увагу, що я стаю небезпечним, якщо мене вмика ти без води або залишати увімкненим без нагляду. Мене бажано розвертати носиком до стіни, щоб, закипівши, я не вистрелив в обличчя пробкою зі свистком або струменем гаря чої пари.

Газівник дядько Федір. : «Я — Газівник дядько Федір». Мені доручили навчити дітей запалювати газову плиту.Може ви мені допоможете.

Щоб запалити газову плиту, треба:

-повернути вентиль на трубі;

-запалити сірник, піднести його до пальника, а потім відкрити кран відповідної конфорки.

**Робота за підручником с.93**

-Прочитайте і запам`ятайте правила користування газовою плитою.

**ІІІ. Вивчення нового матеріалу**

. Загадка

Акробат йде по канату,

Зазирає в кожну хату.

У світлицю хто гукне,

Тому світло увімкне. (Електричний струм)

**Учитель.** Перша небезпека: електроприлади .

-Щоб назвати знайомі вам побутові електроприлади, пограємо в гру «Де сховалась електрика».

-Попрацюйте в парах: запишіть назви предметів побуту, в яких, на вашу думку, «ховається» електрика. (Відповіді дітей. Визначення найкращої пари.)

-Усі ці предмети працюють від електричного струму, вони- мешканці країни Електрини. У цій країні є свої правила .Чи знаєте ви правила користування

Електроприладами. І ми зараз ознайомимось з ними.

 **Пам’ятка «Правила безпечного користування електроприладами»**

1.   Не залишай без нагляду увімкненими в розетку електроприлади. Коли йдеш із дому — усі електроприлади мають бути вимкнені.

2.   Перевір, чи не пошкоджена ізоляція на шнурах електроприладів.

3.   Ніколи не торкайся електроприладів, не включай і не вимикай їх мокрими руками.

4.   Стеж, щоб на електроприлад не потрапляла вода.

5.   Якщо електричний дріт обірвався чи оголився, то ні в якому разі не торкайся оголених місць.

6.   Не можна підвішувати речі на кабелі.

7.   Не засовуй у розетку сторонні предмети.

8.   Не витягуй електроприлади з розетки за шнур, а тільки за вилку.

 9.   Не заповнюй водою ввімкнені в електромережу чайники, кавоварки .

-Електроприлади полегшують людині життя. Однак невміле, необережне користування ними може призвести до великого лиха. Отже, запам`ятайте правила безпечного користування електроприладами.

 **Фізкультхвилинка**

Руки в боки, руки так (в сторони),

Руки вгору, як вітряк.

Сіли-встали, сіли-встали.

І за парти посідали.

**Учитель**. Друга небезпека: невидима й нечутна, — це газ. Газ може бути дуже небезпечним. По-перше, коли він накопичується на кухні, то від електричної іскри чи спалаху сірника може вибухнути.

По-друге, газ невидимий, йому навмисне додають специфічного запаху, бо він отруйний. Дихати газом навіть незначний час не­безпечно для життя.

Ну та й плитка в нас чудова!

 Не потрібні плитці дрова.

 Встане мама вранці-рано,

 Лиш поверне вгору крана,

 Сірником терне — і враз

 Загориться в плитці газ.

 -Чи дозволяють вам дорослі користуватися газовою плитою?

**Учитель** .Щоб лиха страшного із газом не знати, Увімкнену плитку не слід залишати.

Зазвичай витікання газу відбувається через негерметичність з'єднувальних шлангів і трубопроводів, нерідко люди забувають про небезпеку та залишають відкритими вентилі. Причинами витікання газу витікання газу можуть також бути пустощі дітей, заливання вогню водою, яка стікає з бурхливо киплячої каструлі

**Робота за підручником (с.94-95)**

-Розгляньте малюнок на с.94 і ознайомтеся, чого не можна робити при витіканні газу.

-Розгляньте малюнки на с.95 і скажіть, що потрібно робити у випадку, якщо відчув запах газу?

1.Відчинити вікна, двері.

2.Закрити газові крани.

3.Покликати дорослих на допомогу.

 4.У разі необхідності зателефонувати до газової служби (104) від сусідів, оскільки іскра може проскочити й у телефоні.

-Щоб запобігти біді,візьміть за правило –перед виходом з дому завжди перекривайте газовий кран, який знаходиться на трубі.

Газ на кухні закривай,

 За ним пильно доглядай.

 Запах ти відчув в квартирі —

Дзвони швидко «104».

Якщо у вас на кухні встановлена електрична плита, обговоріть з батьками правила користування нею.

**Розповідь учителя.**

 Кілька слів треба сказати з приводу гарячих страв –чаю,кави,супів- які стоять на плиті. Будь-яка неакуратність у поводженні з ними може призвести до отримання опіків.

 Сковорідки й каструлі ,котрі мають довгі ручки , слід встановлювати на дальні конфорки або розвернути ручками до стіни.

 Серйозно травмуватися можна у разі необережного поводження з гарячими рідинами, жиром. Необхідно стежити, щоб під час закипання вміст посудини не виливався через край.

 Обережність на кухні потрібна в усіх видах роботи. Усе кухонне начиння має бути в належному місці. Підлога має бути сухою, щоб не посковзнутися.

 Слід обережно працювати з предметами, що можуть спричинити порізи,з ручними тертками .

 Отже,третя небезпека- гострі,колючі,ріжучі предмети, скляний посуд.

Щоб уникнути біди,

Усе на місце поклади.

Ніж, виделки-у шухляду,

Голки теж тримай в порядку.

Прибери зі столу шило,

Лиха щоб не наробило.

Заховай всі зайві речі –

Будеш ти тоді в безпеці.

**ІV. Закріплення вивченого матеріалу.**

**Гра-змагання «Хто краще знає правила безпеки в побуті».**

Створюються дві команди «Вогнегасники» і «Пожежники».За кожну правильну відповідь команда отримує зелений кружечок, за неправильну –червоний Виграє команда, в якої більше зелених кружечків і найменше штрафних-червоних.

Запитання.

1.Чому в разі запаху газу у квартирі не рекомендується телефонувати?

2.Для чого потрібно вимикати електроприлади після роботи з ними?

3.Чому не можна гасити полум`я на електроприладах водою?

4.Що трапиться , якщо в електрочайнику википить вода?

5.Що слід зробити, якщо у квартирі чути запах газу?

6.Що може статися через витік газу?

7.Чому не можна залишати без нагляду запалений газовий паль­ник?

8.Чому не можна братися за електроприлади мокрими руками?

9.Що категорично забороняється робити при виявленні запаху газу?

.10.Назвіть за якими номерами потрібно телефонувати:

-         Аварійна служба газу — 104;

-         пожежна охорона — 102;

-         швидка допомога — 103;

-         міліція — 101.

**Робота в зошитах с.44-45**

**V. Підсумок уроку**

Вам потрібно скористатися газовою плитою. Що ви робитимете?

Згадайте правила користування електричними приладами.

Чому їх треба дотримуватись?

Коли вони вам стануть у пригоді?

**Методична і педагогічна література з використанням сучасних підходів до визначення здорового способу життя.**

**Москалюк О. П.,**

 **НВК «Тесівська ЗОШ І-ІІ ст.. – дитячий садок».**

 Суспільство, прагнучи забезпечити своє майбутнє, пред’являє певні вимоги до підростаючого покоління. Нормативно-правові документи, що вийшли останніми роками: Закон України “Про охорону дитинства”, “Про освіту”, “Про дошкільну освіту”, Державні національні програми “Діти України” та “Освіта” (Україна ХХІ століття), Національна доктрина розвитку освіти, міжгалузева комплексна програма “Здоров’я нації на 2002–2011 рр.” націлюють на пріоритетність задачі формування і збереження здоров'я дітей, а також наголошується важливість орієнтації на рішення проблеми здоров'я і здорового способу життя підростаючого покоління.

Одним із пріоритетних напрямів освіти, визначених Національною доктриною розвитку освіти, є „пропаганда здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя”. Це вимагає комплексного та системного підходу до формування здорового способу життя школярів. Тому, основними напрямками реформування освіти є „забезпечення в кожному навчально-виховному закладі гуманістичного підходу до дитини, відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової особи, запобігання пияцтву, наркоманії, насильству, що негативно позначаються на здоров’ї дитини ”.

 Перед освітніми установами постає задача сформувати у підростаючого покоління ціннісне відношення до свого здоров'я, так як їх спосіб життя визначатиме якість трудових і соціальних ресурсів населення, рівень економіки, науково-технічний прогрес суспільства, національну безпеку.

 Головним ресурсом будь-якої країни, одним з гарантів її національної безпеки є освіта як основа повноцінного розвитку особистості. Суспільно-політичні, економічні, соціально-педагогічні зміни у нашому суспільстві супроводжуються різким погіршенням стану фізичного, психічного і етичного здоров'я, зокрема дітей і підлітків. Серйозність цієї ситуації важко перебільшити, оскільки в найближче десятиліття саме вони визначатимуть рівень добробуту країни, її економічний, науковий та культурний потенціал.

 Результати наукових досліджень (В.Ф. Базарний , І.І. Брехман , Л.Г. Татарникова та ін.) свідчать про те, що тенденція погіршення стану здоров'я школярів, що склалася у попередні роки, набула стійкого характеру. Однією з причин цього є спосіб життя сімей, в яких сьогодні виховуються діти. У більшості родин можна знайти так звані чинники ризику: хронічні інфекційні захворювання, незбалансоване харчування, низька фізична активність, тютюнопаління, зловживання алкоголем, наркотиками та ін. При цьому найчастіше у сім'ях присутні не один, а поєднання декількох чинників негативного впливу на формування навичок здорового способу життя. Погіршення здоров'я дітей починаючи з молодшого і середнього шкільного віку стало не тільки медичною, але і серйозною педагогічною проблемою.

 Питання формування здорової особистості дитини розглядалося багатьма провідними вченими: Л.С. Виготським , Г.К. Зайцевим , П.Ф. Лесгафтом , Н.І. Пироговим , В.О. Сухомлинським , К.Д. Ушинським та багатьма ін. Розробка шкільних програм навчання здоровому способу життя почалася в кінці 70-х – на початку 80-х рр. двадцятого століття при існуючій непідготовленості вчителів до просвітницької діяльності у галузі здоров’я.

Питанню збереження і зміцнення здоров’я дитини, необхідності створення умов для виховання у дітей активності і витривалості, формування здорового способу життя приділялася увага в роботах В. Бехтерєва, П. Блонського, С. Гессена, Я.А. Коменського, П. Лесгафта, Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін. Основи здорового способу життя людини, ціннісне відношення до здоров'я необхідно закладати вже на початковому етапі шкільного навчання, оскільки в цей період діти особливо сприйнятливі до виховних впливів. Це пов'язано з інтенсивним соціальним розвитком психіки та її основних підструктур, зміною способу життя дітей, новими інтересами й обов'язками, потребами, найважливішою з яких постає потреба в навчанні, набутті нових знань, вмінь та навичок (Л. Божович, В. Давидов, С. Рубінштейн, ін.).

Мотивація наздоровий спосіб життя, знання, практичні уміння та навички з питань збереження і зміцнення здоров'я з ранніх років є необхідною умовою розвитку повноцінної особистості.

Молодший шкільний вік – це особливий період в житті дитини, пов’язаний з вступом до школи, з адаптацією до нового колективу, з по- явою нових вимог та обов'язків. В умовах навчально-виховного процесу в школі істотно змінюється соціальне положення дитини, а це, в свою чергу, визначає зміни в спрямованості та змісті розвитку особистості учня. Дослідження вчених (В. Давидов, Л. Божович, С. Рубінштейн) показують, що у молодшому шкільному віці у дитини починає формуватися нова вища потреба – навчатися. Неправильна організація навчально- виховного процесу сприяє виникненню перевантажень, що приводять до перевтоми та різкого погіршення здоров’я молодших школярів.

На думку вчених (Д.Фельдштейн, Л. Божович, Л.Виготський, Р.Крайг, В. Мухіна), середній шкільний вік – це вік, який супроводжується значними змінами в анатомо-фізіологічній побудові організму, психічному розвитку, соціальному стані підлітка. Даний вік є перехідним ступенем від дитини до дорослої особистості. В цей період підліток прагне самостверджуватися, знайти своє місце в навколишньому середовищі. Необережність і некоректність в спілкуванні з дітьми в даний період може стати своєрідним «каталізатором», поштовхом до формування протесту, що проявляється у вигляді різних форм девіантної поведінки, виникнення алкогольної або наркотичної залежності, суїцидальними спробами і т.п.

Серйозні психофізіологічні та соціокультурні особистісні перетворення, властиві молодшому та середньому шкільному віку, доводять значущість даних життєвих етапів в становленні і розвитку особистості, визначають необхідність глибшого та ретельнішого вивчення і розуміння особливостей даних вікових періодів з метою підвищення ефективності навчально-виховної роботи, яка проводиться й у вихованні ціннісного відношення до здоров’я.

Розв’язання цієї проблеми тим більше необхідне, тому що напруженість педагогічного процесу продовжується тривалий час та приводить до хронічного виснаження життєвих сил всіх суб’єктів даного процесу та впливає на стан національного здоров'я. Необхідно спільними зусиллями батьків та педагогів формувати у дітей поняття здорового способу життя, виховувати відповідні навички та звички, які сприятимуть ефективності заходів соціального захисту здоров’я дітей.

 До теперішнього часу процес формування здорового способу життя молодших школярів й підлітків з позиції наступності не був предметом спеціального дослідження. У зв’язку із цим, аналізуючи філософську, культурологічну, психолого-педагогічну, соціологічну, медико-гігієнічну літературу з даної проблеми можна констатувати наявність в сучасній системі освіти ряд суперечностей між:

 • необхідністю забезпечення здоровозберігаючої діяльності загальноосвітнього закладу та недостатньою розробкою змісту і способів її реалізації;

 • необхідністю безперервного формування здорового способу життя дітей, починаючи з молодшого шкільного віку, і реальним положенням в системі освіти (фрагментарність, дублювання, відсутність системності в змісті, засобах, формах та методах виховання культури здоров’я);

• необхідністю індивідуалізації та диференціації методів й форм роботи з дітьми молодшого і середнього шкільного віку і відсутністю науково обґрунтованої системи реалізації наступності у формуванні ціннісного відношення до здоров'я у дітей в період переходу від молодшого до середнього шкільного віку.

 Розглядаючи систему освіти як найважливіший інструмент встановлення в суспільстві цінностей здоров'я, здорового способу життя, є можливість формування здорового способу життя тільки через призму категорії наступності. Наступність забезпечує поступове, безперервне формування здорового способу життя на всіх етапах навчально-виховного процесу.

Наступністю у формуванні здорового способу життя дітей – це встановлення необхідних зв'язків в цілях, завданнях, змісті, засобах, формах й методах, які сприяють збагаченню потреб, мотивів дитини цінностями здоров'я, здорового способу життя; розвитку його етичної свідомості; становленню системи знань, умінь та навичок у галузі здоров’язбереження; створенню сприятливого соціокультурного середовища, в якому розвивається дитина.

На основі аналізу та узагальнення сучасної філософської і психолого- педагогічної літератури розроблена технологія реалізації наступності формування здорового способу життя дітей в системі «школа І ступеня – школа ІІ ступеня», методологічною основою якої вибраний системний підхід, що розглядає об'єкт вивчення як цілісну освіту .Вважають, що збереження та зміцнення здоров'я – це процес комплексний, інтегрований, систематичний, поступовий і послідовний, змістовний аспект якого направлений на примноження фізичних сил й психічних можливостей особистості, виключення форм поведінки, які дають негативну дію на здоров'я.

Ефективність виховання та навчання дітей і підлітків залежить від здоров’я. Здоров’я – важливий чинник працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму. “Здоров’я – це такий стан людини, якому властиві не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів, але і повне фізичне, духовне благополуччя”.

Згідно з висновком експертів ВОЗ, якщо прийняти рівень здоров’я за 100%, то стан здоров’я лише на 10% залежить від діяльності системи охорони здоров’я, на 20% – від спадкових чинників, на 20% – від стану навколишнього середовища, а інші 50% залежать від самої людини, від того способу життя, який вона веде. Саме тому, необхідно вже з раннього віку виховувати в дітей активне відношення до власного здоров'я, до розуміння того, що здоров’я – найбільша цінність в життєдіяльності людини.

 Здоровий спосіб життя формується як в сім’ї, так і у школі, адже під загальним контролем повинні бути навчальне навантаження, режим дня, їжа, рухова активність, оздоровчі процедури, нервові навантаження, психологічний клімат в школі та класі, взаємостосунки батьків та дітей, учнів й вчителів, види та форми дозвілля.

У сучасному розумінні у поняття здорового способу життя входять наступні складові: відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин); оптимальний руховий режим; раціональне харчування; загартовування; особиста гігієна; позитивні емоції.

Успішна боротьба із тим або іншим негативним явищем можлива в тому випадку, коли відомі причини цього явища. Що стосується тютюнопаління, то переважна більшість школярів вперше знайомиться з цигаркою в 1-2 класах й рухає ними перш за все цікавість. А ось в старшому віці кількість школярів, які палять, починає зростати, і причини цього у бажанні бути схожими на дорослих, бути незалежними. Причиною паління підлітків у ряді випадків є і заборона батьків, особливо у тих випадках, коли самі батьки палять. Також вагомий внесок у пропаганду паління вносить реклама тютюнових виробів в засобах масової інформації.

Вживання школярами спиртних напоїв – річ, на жаль дуже поширена. Соціологічні опитування показують, що серед першокласників більше половини знайомі із смаком вина або пива, і найчастіше це відбувається з відома та згоди батьків.

Починаючи роботу з формування в молодших школярів уявлень про здоровий спосіб життя вчителю в бесіді з дітьми та батьками, використовуючи анкетування і спостереження, необхідно:

• виявити початковий рівень уявлень молодших школярів про організм людини та про здоров’язберігаючі чинники;

• встановити ступінь інтересу дітей до побудови свого організму, бажання зберегти його здоровим;

• виявити вміння дітей виконувати санітарно-гігієнічні вимоги на практиці;

• визначити відношення батьків до проблеми формування у школярів елементарних уявлень про здоровий спосіб життя.

Задача педагогів полягає в тому, щоб довести до відома дітей інформацію про шкідливі звички на здоров'я особистості учнів молодшого та середнього шкільного віку та здоров'я їх близьких.

Вирішити дану проблему можна шляхом корекції загальноосвітніх програм з різних предметів з урахуванням міжпредметних зв'язків та інтеграції в навчально-виховному процесі, що забезпечує цілісне сприйняття одержаних знань про здоров'я, формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя, спеціальних умінь та навичок збереження й зміцнення здоров'я молодшого школяра і підлітка.

 **Методичні рекомендації**

**Мартинюк Вікторія Леонідівна,**

 **Методист**

**РМК**

Виходячи з вище зазначеного вчителям початкових класів для успішної реалізації програми інтегрованого предмета «Основи здоров’я» яка можлива лише на засадах активної співпраці і партнерства всіх учасників навчально-виховного процесу (учнів, педагогів, сім’ї та громади), в своїй роботі рекомендуємо:

1. збагачувати зміст інтегрованого предмета емоційним, особистісно значущим матеріалом;
2. використовувати інтерактивні методи навчання;
3. стимулювати позитивні інтелектуальні почуття учнів,
4. відпрацьовувати практичні дії при вивченні кожної теми;
5. створювати умови для активного діалогу між учасниками-партнерами навчально-виховного процесу (учнями, вчителями, членами сім’ї, громади) та вільного вибору учнями навчальних завдань і способів поведінки;
6. залучувати учнів до самооцінювання різних видів своєї діяльності, у тому числі й розвитку життєвих навичок;
7. використовувати у своїй роботі багатоваріантність форм різних видів діяльності учнів;
8. залучувати до активної співпраці сім’ї та громади.

 **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1  Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоровье, 1980. – 216 с.

2.  Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.

3.  Козленко Н.А. Школьникам в привычку заниматься физкультурой. – К.: Радянська школа, 1985р.

4. Литвин-Кіндратюк С.Д., Кіндратюк Б.Д. Народознавство та організація здорового способу життя школярів/ АПН України; Прикарпатський ун-т ім. В.Стефаника. – Івано-Франківськ: Плай, 1997. – 279 с.

5. Рудницькі І. Фізіологічні і психологічні аспекти адаптації дитини до школи //Психолог – К., 2004.-№ 25-26. – С.21-79.

6. Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // Вернадский В.И. Начало и вечность жизни.- М.: Сов. Россия, 1989. - С. 166-188.

7. Сущенко Л.П. Історичний аспект становлення поняття "здоровий спосіб життя" людини у давньому світі та середніх віках // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології "Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти". – К.: ІЗМН, 1997.

8. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріз. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

9.**Андрощук, Н.**Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.
**10.Балбенко, С.**Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів / С. Балбенко. — Х. : Скорпіон, 2004. — 96 с. — (Предметний тиждень).
*11.***Баєва Т**. Формування здорового способу життя в особистісно- орієнтованому виховному процесі життя / Т. Баєва // Соціально- педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир : ЖДПУ, 2002. – С. 172–173.

*12.***Богданова, Г.** Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / Г. Богданова // Здоров’я та фізич. культура. — 2007. — № 9. — С. 6-7
**13.Василенко, Л.**Проект паспорту кабінета «Основи здоров'я та безпеки» : зб. нормат. док. з питань формув. основ здоров'я та безпеки: метод. посіб. для вчителів / Л. Василенко. — Х. : Скорпіон, 2006. — 204 с. — (Кабінет здоров'я в школі).

**14.Васьков, Ю.**Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах / Ю. Васьков // Здоров'я та фізич. культура. — 2005. — № 6. — С. 1, 3-5.
**15.Волошин О**. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу / О. Р. Волошин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2007. – Вип. 11. – С. 13–15.

**16.Всесвітній день здоров'я — 7 квітня**// Здоров'я та фізич. культура. — 2007. — № 9. — С. 19-20.
**17.Горащук, В.**Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. Горащук // Безпека життєдіяльності. — 2005. — № 5. — С. 58-61.
**18.Єдинак, Г.**Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк; худож. Л. Галаманжук. — Кам'янець-Поділ., 2000. — 305 с. : ілюстр.
**19.Єресько, О.**Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я» / О. Єресько // Безпека життєдіяльності. — 2005. — № 2. — С. 56-59.
**20.Єресько, О.**Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Основи здоров'я» / О. Єресько // Здоров'я та фізич. культура. — 2005. — № 6. — С. 13-15.

**21.Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок** : інформ. зб. з життєвих навичок / авт.-упоряд. М. Бело. — К. : Генеза, 2005. — 77 с.

22.**Плахтій, П.**Мікроорганізми, харчування і здоров’я людини: навч. посіб. / П. Плахтій, А. Михальський, Т. Супрович. — Кам'янець-Поділ. : ПП Буйницький О. А., 2006. — 192 с.
23.**Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді (наркоманія, алкоголізм, СНІД)** : навч.-метод. посіб. / В. Сорочинська [та ін.] . — К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2003. - 168 с.

**24.Рудніцька, І.**Формування здорового способу життя молоді : підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог. — 2004. — № 13. — С. 15-25.
25.**Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра** : навч.-метод. посіб. / О. Ващенко [та ін.]. - Кам'янець-Поділ. : Абетка, 2003. — 191 с. : (Здоров'ятко).