

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації

СУЛИМА А.С.

***МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я, ВАЛЕОЛОГІЇ
ТА ПРОВЕДЕННЯ ВИХОВНОЇ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ
МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ***

**ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК ДЛЯ ПІДГОТОВКИ
СТУДЕНТІВ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ –
ШЛЯХ ДО ДОВГОЛІТТЯ**



Вінниця 2019

УДК 378.016:613(038)

М 54

Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя: термінологічний словник для підготовки студентів до практичних занять / укладач А.С. Сулима. Вінниця, 2019. 17с. (0,8 др. арк.)

Укладач: Сулима А.С. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Рецензент: Сальникова С.В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ

Рогач В.В. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

У методичних рекомендаціях подано термінологічний словник для підготовки студентів до практичних занять із навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя». Зміст термінологічного словника відповідає вимогам навчальної програми дисципліни для студентів ступеня вищої освіти бакалавр освітньої програми Середня освіта. Здоров'я людини спеціальності 014 Середня освіта(Здоров'я людини).

Термінологічний словник обговорено й рекомендовано до друку на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації (протокол № 2 від «_11_» _вересня_ 2019 р.)

Ухвалено науково-методичною радою факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 2 від «02» жовтня 2019р.)

АГРЕСИВНІСТЬ (від лат. *aggredior* - нападаю) - емоційний стан і риса характеру людини. Характеризується імпульсивною активністю поведінки, афективними переживаннями - гніву, злості.

АДАПТАЦІЯ (від лат. *adapto* - пристосовую) - пристосування будови та функцій організмів до умов навколишнього середовища.

АКСЕЛЕРАЦІЯ (від лат. *acceleratio* - прискорення) - прискорення росту й статевого дозрівання дітей і підлітків порівняно з їхніми ровесниками попередніх поколінь.

АЛЬТРУЇЗМ (фр. *altruisme*) - безкорисливе піклування про благо інших і готовність жертвувати для інших своїми інтересами; самовідданість, свідоме й добровільне служіння людям, бажання допомогти іншим, сприяти їх щастю на основі мотиву любові, відданості, вірності, взаємодопомоги.

АНТИСУСПІЛЬНІ ЯВИЩА - явища соціального життя, які знаходяться у протиріччі із загальноприйнятими нормами моралі та гуманізму.

АПАТІЯ (гр. *apatheia* - безчуттєвість) - клінічний симптом, який характеризується байдужим ставленням до довкілля, зникненням зовнішніх проявів емоційних реакцій.

БЕЗПЕЧНА ПОВЕДІНКА – поведінка людини, яка не загрожує її життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

БІОЕТИКА (з грецької мови *βίος* – життя, *ἦθος* – звичай) – нормативне знання, що охоплює моральну проблематику, пов'язану з розвитком біомедичних наук, які стосуються питань генетики, медичних досліджень, терапії, турботи про здоров'я і життя людини.

БІОРИТМИ - циклічні коливання інтенсивності та характеру біологічних процесів, їх кількісні й якісні зміни, що відбуваються на всіх рівнях життя.

ВАЛЕОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА 1) характеризує на особистісному рівні прийняття здорового способу життя і застосування знань, умінь і здібностей у безперервному самовдосконаленні; 2) інтегральну якість особистості учителя, як умову й передумову ефективної валеологічної діяльності, як узагальнений показник професійної компетентності майбутнього вчителя

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА включає впровадження способів і методів навчання індивідуальними засобами збереження та зміцнення здоров'я, соціальну адаптацію за складних умов, виховання валеологічних навичок і знань, профілактику та стимуляцію здоров'я, психологічну реабілітацію дітей і молоді.

ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ передбачає оволодіння змістом валеологічної освіти і впровадження його в практику, а також формування валеологічного світогляду, культури, яка відкриває шлях до особистісної самосвідомості та самозбереження людини.

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ характеризують основу світосприйняття і внутрішніх переконань людини, що визначають ставлення до присвоєння певної системи біоенергетичних, духовних, медичних і соціальних знань, які відповідають особливостям віку та законам психічного розвитку людини у взаємостосунках із собою, природою. До валеологічних принципів належать: принцип гуманізації, принцип демократизації, принцип діяльнісного підходу, принцип науковості, принцип природовідповідності, принцип культуровідповідності, принцип інтегративності й принцип біоетики.

ВАЛЕОЛОГІЯ – наука про здоров'я і здоровий спосіб життя людини, що передбачає її безперервне самовдосконалення; вчення про здоровий спосіб життя, фізичні можливості людського організму як кількісні характеристики здоров'я, про взаємовідносини людини з навколишнім середовищем, вплив техногенних чинників, загрозливих здоров'ю, дотримання населенням нормативних вимог санітарії та гігієни, форми навчання методам підтримки здоров'я тощо.

ВАЛЕОЛОГІЯ (лат.*Valeo* — «здоров'я», «бути здоровим») – псевдонаука у країнах колишнього СНД про духовне, психічне та фізичне здоров'я людини. Вперше цей термін запропонував росіянин І.І. Брехман у 1980 році.

ВІКТОРИНА – це гра, що являє собою ряд запитань із різних галузей людської діяльності, які вимагають відповідей в усній чи письмовій формі.

ВОЛЯ – 1) здатність особистості здійснювати регуляцію та саморегуляцію діяльності та поведінки, що виражається в активному подоланні труднощів, протиріч і конфліктів при досягненні свідомо поставлених цілей. Воля виявляється в таких властивостях, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка тощо; 2) психічна функція, яка полягає в здатності індивіда до свідомого управління своєю

психікою та вчинками в процесі прийняття рішень для досягнення поставлених цілей.

ВТОМА - тимчасове зниження працездатності організму або органу внаслідок інтенсивної або тривалої роботи, яке виявляється в зниженні кількісних і якісних показників роботи й погіршенні координації робочих функцій.

ГНІВ - психічний стан людини. Фізіологічним механізмом гніву є підвищення процесів збудження в корі головного мозку, викликаних певними негативними подразниками. У психічному плані гнів виявляється під час негативних емоційних станів, супроводжується послабленням волевого та розумового контролю над свідомістю й поведінкою.

ГРУПОВА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ виникає у XVI ст. Принципово новим у ній було те, що вчитель працював із постійною групою учнів. Таку форму запровадив страсбурзький педагог Йоганес Штурм, а теоретично обґрунтував і популяризував Ян Амос Коменський.

ГУМАННІСТЬ - любов, увага до людини, повага до людської особистості; добре ставлення до всього живого; людяність, людинолюбство.

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА - поведінка, що відхиляється від прийнятих у суспільстві ціннісно-нормативних стандартів.

ДЕПРЕСІЯ (від лат. depressio - пригнічення, придушення) - відчуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил.

ДИДАКТИЧНІ ІГРИ – 1) спеціально створені або пристосовані для навчання ігри; 2) метод імітації (наслідування, відображення) прийняття управлінських рішень у різноманітних ситуаціях шляхом гри (програвання, розігрування) за правилами, які дані або виробляються самими учасниками.

ДОМАШНЯ РОБОТА – вид позаурочної діяльності учнів, яка нерозривно пов'язана зі змістом процесу навчання, що здійснюється на уроці і є його логічним продовженням.

ДУХОВНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я формується через поєднання бачення прекрасного в оточенні, в самій людині, вироблення певних правил поведінки, відповідальне ставлення за здоров'я і власне життя та життя інших людей.

ЕГОЇЗМ (лат. ego – Я) – ціннісна орієнтація людини, етносу чи держави, що характеризується переважанням в її життєдіяльності корисливих

особистих інтересів і потреб стосовно інтересів інших людей і соціальних груп.

ЕМОЦІЯ (від лат. *emoveo* - хвилюю, збуджую) - душевне переживання; реакція людини й тварин на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників, що має яскраво виражене суб'єктивне забарвлення й охоплює всі види почуттів і переживань.

ЕМПАТІЯ - розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання. Слово «емпатія» походить від римського «*patho*», що означає глибоке, сильне, чутливе почуття (відчуття), близьке до страждання.

ЖИТТЄВА НАВИЧКА – це набута людиною здатність до адаптованої та позитивної поведінки, яка дає змогу ефективно вирішувати проблеми та долати повсякденні труднощі (за визначенням ВООЗ).

ЗАДАТКИ - природжені анатомо-фізіологічні риси індивіда, природна передумова його розвитку. Найбільш значущою є структура нервової системи, насамперед головного мозку й органів чуття. Задатки – органічна основа здібностей та інших психічних властивостей - темпераменту, характеру тощо.

ЗАСОБИ НАВЧАННЯ – допоміжні матеріальні засоби школи з їх специфічними дидактичними функціями.

ЗВИЧКА - схильність людини до відносно усталених способів дій.

ЗДІБНОСТІ - психічні властивості індивіда, які є передумовою успішного виконання певних видів діяльності (набуття знань, умінь і навичок; використання їх у праці). Виділяють загальні здібності, які тією чи іншою мірою виявляються у всіх видах людської діяльності (загальні розумові здібності, пам'ять, увага, мислення тощо), і спеціальні здібності, які відповідають вужчому колу вимог конкретної діяльності (музичний слух – для музиканта, творча уява – для дизайнера тощо).

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ КОМПЕТЕНЦІЇ – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – 1) розкриває індивідуальну особливість поведінки в життєдіяльності людини з використанням засобів валеологічної культури, спрямованих на її здоров'я, яка обумовлена рівнем здоров'я; 2) означає розумне використання свого життєвого потенціалу, а

також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій; 3) спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я на довгі роки.

ЗДОРОВ'Я - 1) стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби або фізичних дефектів; 2) природний стан організму, який характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю яких-небудь хворобливих змін.

ІНДИВІДУАЛЬНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ передбачала спілкування учнів із учителем сам на сам і виконання всіх завдань індивідуально. Наприклад, якщо ремісник брав собі учня, то учень жив у його будинку і навчався ремесла.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ГРУПОВА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ поширена в епоху середньовіччя, мала індивідуальний характер навчальної діяльності при роботі вчителя з групою учнів. Учні були різного віку, з різним рівнем підготовки, вчитель спілкувався з кожним учнем окремо, по черзі перевіряв засвоєння знань, пояснював новий матеріал, давав індивідуальні завдання. Таке навчання дозволяло учням засвоїти найпростіші навички читання, письма та рахунку, проте воно було недосконалим, мало ті ж недоліки, що й індивідуальне навчання.

КАБІНЕТ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я призначений для створення умов щодо формування в учнів мотивації щодо здорового способу життя, оволодіння навичками безпечної поведінки на засадах розвитку життєвих навичок. Мета створення кабінету основ здоров'я полягає у забезпеченні оптимальних умов для організації навчально-виховного процесу на уроках основ здоров'я за технологією освіти на основі розвитку життєвих навичок і практичної реалізації завдань здоров'язбережувальної освіти, відповідно до Державного стандарту базової та повної середньої освіти.

КЛАСНО-УРОЧНА СИСТЕМА НАВЧАННЯ характеризується різноманітністю форм навчальних занять (урок, семінар, практичне заняття, екскурсія тощо). Засновником є Ян Амос Коменський.

КОЛЕКТИВ – сукупність людей, об'єднаних спільною діяльністю, спільними інтересами, метою, проектом.

КОЛЕКТИВІЗМ – етична, політична або соціальна система поглядів, що підкреслює взаємозалежність людей й ставить інтереси колективу вище, ніж інтереси окремої особистості.

КОМБІНОВАНИЙ УРОК є найбільш поширеним типом уроку. На даних уроках центральне місце відводиться вивченню нового матеріалу, його осмисленню, запам'ятовуванню, узагальненню й систематизації. На комбінованих уроках проводиться повторення раніше вивченого навчального матеріалу, перевірка домашнього завдання та закріплення нового матеріалу.

КОНЦЕНТРИЧНА СИСТЕМА викладу навчального матеріалу передбачає повторне вивчення окремих розділів або тем, що сприяє глибшому проникненню в сутність різноманітних явищ і процесів.

ЛІНІЙНА СИСТЕМА викладу навчального матеріалу передбачає безперервну послідовність навчального матеріалу від простого до складного відповідно до дидактичних принципів послідовності, систематичності та доступності. Дана система унеможливорює надлишкове дублювання програмного матеріалу.

МЕТА ПРЕДМЕТУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я» – формування здоров'язберігаючої компетентності учнів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, виховання ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння всебічному розвитку дітей

МЕТОД ПРОЕКТІВ (лат. *projectus* – спрямований уперед) – технологія організацій навчання, за якої учні здобувають знання, набувають умінь і навичок у процесі планування й виконання практичних завдань – проектів. Метод проектів одна з альтернатив класно-урочної системи, що використовується як доповнення до інших видів навчання. Головна перевага такої системи в тому, що дитина з великою зацікавленістю виконує таку діяльність, яку обере самостійно.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ – це упорядкована система дій взаємозалежної діяльності вчителя й учнів, спрямованих на засвоєння учнями системи знань, умінь і навичок, їх виховання і загальний розвиток.

МІШАНА СИСТЕМА викладу навчального матеріалу – комбінація концентричної, лінійної та спіральної систем викладу навчального матеріалу.

МОЗКОВИЙ ШТУРМ – це метод опитування, за якого приймаються будь-які відповіді учнів стосовно обговорюваного питання або теми.

НАВИЧКА – 1) психічне новоутворення, уміння виконувати цілеспрямовані дії, доведені до автоматизму внаслідок свідомого багаторазового повторення одних і тих же рухів або вирішення типових задач у виробничій або навчальній діяльності; 2) повністю автоматизовані,

інстинктоподібні компоненти вмінь, які реалізуються на рівні несвідомого контролю.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА – документ, затверджений Міністерством освіти і науки України, який визначає зміст і обсяг навчального матеріалу з кожної дисципліни, розподіл його за роками, розділами і темами, а також перелік знань, умінь і навичок з кожного навчального предмета.

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН – нормативний документ, який визначає структуру навчального року, кількість годин, відведених на кожний навчальний предмет, і враховує додаткові години на проведення індивідуальних і групових занять, факультативів, гуртків тощо.

НЕСТАНДАРТНИЙ УРОК – імпровізоване навчальне заняття, що не має традиційної структури.

ПЕРСПЕКТИВНИЙ АБО РІЧНИЙ ПЛАН складається на навчальний рік. Даний план розробляється відповідно до навчальної програми та підручника. Він дозволяє визначити місце кожної теми в розділі за сезонами року, спланувати необхідні екскурсії, систему повторення, провести підготовчу роботу до кожної теми у зв'язку із забезпеченням її засобами навчання. Перспективний план особливо необхідний вчителю-початківцю для самоконтролю, використання обов'язкових форм навчання, організації систематичного внутрішньо-предметного та міжпредметного повторення.

ПІДРУЧНИК – це навчальна книга, яка вміщує системне викладення певного обсягу знань, що відображають сучасний рівень досягнень науки і виробництва, призначений для обов'язкового засвоєння учнями.

ПЛАН УРОКУ складається на кожен урок і є робочим документом учителя. Написання поурочного плану є обов'язковим для кожного вчителя. План уроку складається на основі тематичного плану та змісту навчальної програми. Поурочний план може бути стислим, схематичним у вчителів вищої категорії та званням «Старший вчитель» або «Вчитель-методист» і детальним, розгорнутим для вчителя-спеціаліста, вчителя II та I категорій. Він обов'язково має відтворювати увесь хід уроку, його зміст і методи роботи, застосування технічних засобів навчання, повинен містити вказівки щодо практичного застосування знань і змісту домашнього завдання.

ПОВЕДІНКА - родовий термін, який охоплює різні реакції живого організму або групи організмів.

ПОЗАКЛАСНА РОБОТА – це організована й цілеспрямована позаурочна діяльність учнів, мета якої розширити й поглибити знання, вміння й навички, розвинути в них самодіяльність і творчі здібності, задовольнити їх пізнавальний інтерес і забезпечити розумний відпочинок.

ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ АБО ДИДАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ – певна система основних дидактичних вимог до навчання, дотримання яких забезпечує його ефективність. До принципів навчання належать: принцип цілеспрямованості; принцип науковості; принцип систематичності й послідовності; принцип доступності; принцип зв'язку навчання з життям; принцип свідомості й активності; принцип наочності; принцип міцності знань, умінь і навичок; принцип індивідуальності; принцип емоційності навчання тощо.

ПРОБЛЕМНА СИТУАЦІЯ – усвідомлена суб'єктом (учнем) проблема, шляхи подолання якої потребують пошуку нових знань і нових способів дій.

ПРОБЛЕМНЕ НАВЧАННЯ - це навчання, при якому вчитель, створюючи проблемні ситуації і, організовуючи діяльність учнів за рішенням навчальних проблем, забезпечує оптимальне поєднання їх самостійної пошукової діяльності з засвоєння готових висновків науки.

ПРОЦЕС НАВЧАННЯ - взаємодія того, хто вчить (вчителя), і того, хто навчається (учня) у передачі та засвоєнні знань, умінь, навичок; тобто, це - викладання і учіння.

ПСИХІЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я визначає розвиток основних функцій психіки дитини як особистості, оптимальне її пристосування до змін середовища та досягнення психічного благополуччя.

РОЗДІЛ «ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ». У даному розділі подаються загальні відомості про здоров'я людини, види небезпек для життя людини, служби захисту населення, правила дорожнього руху, учні ознайомлюються з основними складовими здоров'я людини, зі шляхами та засобами його збереження та покращення, а також набувають умінь правильно діяти в небезпечних ситуаціях тощо.

РОЗДІЛ «ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я». У даному розділі розкриваються особливості попередження конфліктів; позитивний вплив на здоров'я дружніх стосунків між однокласниками, друзями, членами сім'ї, іншими людьми; попередження стресів, способи та можливості керування своїми емоціями з метою збереження здоров'я; зміст розділу навчає учнів висловлювати свої почуття, з повагою ставитися до

дорослих, спостерігати за щоденним станом свого настрою; а також особлива увага приділяється основам духовного зростання особистості, самопізнання, самовиховання тощо.

РОЗДІЛ «СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я». Матеріал даного розділу містить інформацію щодо прав і обов'язків учнівської молоді щодо свого здоров'я, профілактики шкідливих звичок, ВІЛ-інфікування, основ безпеки життєдіяльності тощо. Теми розділу ознайомлюють учнів із засадами соціальної адаптації, дають змогу підготувати їх до дорослого життя та професійного самовизначення.

РОЗДІЛ «ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я» передбачає ознайомлення учнів із основами формування фізичного здоров'я (фізичний розвиток, правила загартування, особливості харчування, раціонально організований режим дня тощо), догляд за своїм тілом, запобігання соматичним та інфекційним захворюванням, дитячому травматизму.

РОЛЬОВА ГРА – це неформальна постановка, в процесі якої діти без попередньої підготовки розігрують сценки або ситуації, уявляють себе вигаданими персонажами, які показують реальні життєві ситуації.

САМОВИХОВАННЯ – 1) процес цілеспрямованої роботи індивіду по саморозвитку та самовдосконаленню; 2) це вищий етап виховного процесу, процес цілеспрямованої роботи над розвитком і самовдосконаленням людини від підліткового віку до зрілості.

САМООЦІНКА – 1) судження людини про міру наявності у неї тих чи інших якостей, властивостей у співвідношенні їх із певним еталоном, зразком; 2) елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ - здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення актів своєї поведінки та власних психічних процесів.

САНОГЕНЕЗ - динамічний комплекс захисно-приспосувальних механізмів (фізіологічного й патологічного характеру), які виникають при взаємодії подразника і хворобливого процесу від стану перед хвороби до видужування.

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я визначається як узгоджена взаємодія дитини з природним і соціальним середовищем, розв'язання нею різних життєвих ситуацій у навколишньому середовищі.

СПРАЛЬНА СИСТЕМА викладу навчального матеріалу – безперервне розширення та поглиблення знань із певної проблеми, теми, розділу.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН є більш конкретним оскільки його головним завданням є визначення кінцевих цілей у результаті вивчення конкретної теми. Він дозволяє планувати місце кожного уроку в системі уроків із певної конкретної теми, визначати значення кожного кроку в процесі формування умінь на основі знань.

ТРЕНІНГ – це цікаве спілкування і захопливий процес пізнання себе та інших, й ефективна форма опанування знаннями, розширення досвіду, і спосіб формування вмінь і навичок. Слово «ТРЕНІНГ» походить від англійського «to train», що означає «навчати, тренувати».

УМІННЯ – 1) використання суб'єктом наявних знань і навичок для вибору і здійснення прийомів дій відповідно до поставленої мети; 2) здатність належно виконувати певні дії, засновані на доцільному використанні людиною набутих знань і навичок. Уміння забезпечує здатність виконання людиною певних дій на основі знань та навичок («знання в дії»).

УРОК – основна форма організації навчально-виховної роботи з класом (постійним, однорідним за віком і підготовкою колективом дітей) за державною програмою, чітким розкладом й у шкільному приміщенні.

УРОК ЗАСВОЄННЯ НОВИХ ЗНАНЬ передбачає оволодіння школярами новим навчальним матеріалом.

УРОК ЗАСТОСУВАННЯ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК передбачає використання засвоєних знань, умінь і навичок на практиці.

УРОК ПЕРЕВІРКИ ТА КОРЕКЦІЇ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК передбачає оцінку результатів навчання, рівня засвоєння учнями теоретичного матеріалу, системи наукових понять, сформованості умінь і навичок, досвіду навчально-пізнавальної діяльності школярів.

УРОК УЗАГАЛЬНЕННЯ І СИСТЕМАТИЗАЦІЇ НОВИХ ЗНАНЬ передбачає систематизацію і узагальнення нових знань; повторення і закріплення раніше засвоєних знань; застосування знань на практиці для поглиблення та розширення раніше засвоєних знань; контроль за ходом вивчення навчального матеріалу та вдосконалення знань, умінь і навичок; уточнення набутих знань і уявлень.

УРОК ФОРМУВАННЯ УМІНЬ І НАВИЧОК, який передбачає виконання різноманітних вправ і завдань, передбачених навчальною програмою.

УРОК-КВК (гра-змагання), характерною ознакою якого є насиченість позитивними емоціями. Даний урок сприяє засвоєнню знань, розвиває активність, спостережливість і дотепність школярів.

УРОК-КОНФЕРЕНЦІЯ передбачає обговорення тих питань і проблем, які ставить перед учнями нова тема.

УРОК-ПОДОРОЖ – це подорож в уяві, за допомогою власної фантазії та за сприянням факторів або умов, які оточують учня.

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я – фізичний (тілесний) стан людини та її фізичний розвиток; здатність людини пристосовуватися до змін навколишнього середовища та ефективно протидіяти хвороботворним чинникам.

ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ – це обмежена в часі та просторі взаємообумовлена діяльність учителя й учнів.

ШКІЛЬНА ЕКСКУРСІЯ – це форма навчально-виховної роботи з класом або групою учнів, яка проводиться поза школою з певними навчально-виховними завданнями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бібик Н., Коваль Н.(2005) «Основи здоров'я» в початковій школі: методичний коментар // Початкова школа. № 10. С. 42-43.
2. Бойченко Т., Колотій Н.(2004) Викладання курсу «Основи здоров'я» в загально-освітніх навчальних закладах (експериментальний навчально-методичний посібник для вчителів). К. : ДІП СМ, УІСД. 244 с.
3. Ващенко О.М. (2006) Здоров'язбережувальні технології в загальноосвітніх навчальних закладах. // Директор школи, №20, С. 12-15.
4. Ващук С.(2006) Потреба бути здоровим // Директор школи. № 39. С.18.
5. Вінда О.В., Коструб О.П., Сомова І.Г.(2003) Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків Київ, Вістка. 160с.
6. Волкова І. (2009) Здоров'я школярів - взаємодія лікарів, педагогів, психологів // Практика управління закладом освіти. № 12. С.5-10.
7. Горащук В.П. (2005) Теоретичні підходи до формування культури здоров'яшколярів // Основи здоров'я і фізична культура. №5. С. 58-61.
8. Горяня Л.І. (2005) Педагогічні умови організації навчально-виховного процесу курсу «Основи здоров'я» // Основи безпеки життєдіяльності. № 1. С.,61-63.
9. Державна програма «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року.
10. Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я» // Основи здоров'я і фізична культура. № 2.С. 56-59.
11. Закон України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ» (редакція від 19.04.2012)
12. Закон України від 19.02.2009 № 1026-VI «Про затвердження Загальнодержавної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009-2013 роки»
13. Зубалій М., Закопайло С. (2005) Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників // Освіта і управління. № 2. С.153.
14. Канівець С. (2003) Сценарій спортивного свята «День здоров'я» // Фізич. виховання в шк. № 3. С. 25-26.
15. Капранова Г.(2009) Як бути здоровим та успішним учнем. Науково-методичні рекомендації для вчителів // Здоров'я і фізична культура. № 11. С.3-47.
16. Коваленко, Л. (2006) «За здоровий образ життя»: сценарій проведення «круглого стола»// Школ. б-ка. № 2. С. 44-52.
17. Котенко, Ю. (2004) Подорож до Країни чистоти і здоров'я // Розкажіть онуку. № 7-8. С. 106-107.
18. Красоткіна Н. (2003) Здоров'я - всьому голова : Сценарій свята // Розкажіть онуку. № 25. С. 21-22.
19. Микитюк І., Князев В. (2001)Спорт, краса, здоров'я, дружба : родинно-спортивне свято // Позаклас. час. № 25. С. 23-25.
20. Національна доктрина розвитку освіти <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>
21. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>
22. Основи здоров'я : програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класів. К.: Видавничий дім «Освіта», 2013. 48с. (Затверджено наказом МОНмолодьспорту України від 06.06.2012 №664) <https://ru.osvita.ua/school/program/program-5-9/56137/>
23. Основи здоров'я : програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи // Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. К.: Освіта, 2012. С.314-330.
24. Основи здоров'я : програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класів. К.: Перун, 2005. 40с. (Затверджено листом МОНУ від 23.12.2004 №1/11-6611)

25. Основи здоров'я : програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класів. К.: Видавничий дім «Освіта», 2013. 48с. (Затверджено наказом МОНмолодьспорту України від 06.06.2012 №664)
26. *Погорелова Л.В.* (2016) Особливості викладання основ здоров'я в умовах модернізації сучасної освіти. Миколаїв: ОППО. 60с.
27. Постанова Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 р. № 462 «Про затвердження Державного стандарту початкової загальної освіти». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/462-2011-%D0%BF>
28. Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392 «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти». <https://www.kmu.gov.ua/npas/244862959>
29. Севериненко О. (2002) Сценарій біологічного вечора «Молодь за здоровий спосіб життя» // Біологія і хімія в шк. № 4. С. 43-45.
30. *Холодова Н.О.* (2008) Порадник учителю основ здоров'я: *методичні рекомендації та орієнтовне планування уроків основ здоров'я (5-9 класи)*. Харків: ХОНМІБО. 108 с.

МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

А.С. Сулими

Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя: термінологічний словник для підготовки студентів до практичних занять для студентів ступеня вищої освіти бакалавр освітньої програми Середня освіта. Здоров'я людини спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини)

Формат 60x90/16. Папір друкарський.

Друк різнографічний.

Наклад 15 прим.

21100, м. Вінниця, вул. Острозького, 32