

# ПРОЕКТ «НЕІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ: ПРОФІЛАКТИКА ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ»

## ПРОПОЗИЦІЇ ДО КУРИКУДУМУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ З ПИТАНЬ ПРОФІЛАКТИКИ НІЗ<sup>1</sup>

1. Стандарти (компетентності учнів)
2. Матриця змісту предмету «Основи здоров'я» для початкової школи
3. Розгорнута навчальна програма предмету «Основи здоров'я» для початкової школи

---

<sup>1</sup> Пропозиції базуються на наступних матеріалах :

- Державний стандарт початкової загальної освіти затверджений Постановою КМУ від 20 квітня 2011 р. № 462  
<http://mon.gov.ua/content/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0/derj-standart-pochatk-new.pdf>
- Основи здоров'я. Програма для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів.  
[http://autta.org.ua/files/user\\_Irene\\_304/\\_1-4\\_.pdf](http://autta.org.ua/files/user_Irene_304/_1-4_.pdf)
- *Додаток 1.* Аналіз програм і підручників шкільного предмету «Основи здоров'я» відносно висвітлення теми профілактики неінфекційних
- WHO global strategy on diet, physical activity and health: a framework to monitor and evaluate implementation WHO, 2008
- Global recommendations on physical activity for health. WHO, 2010
- Non-communicable Diseases Country Profiles 2014. WHO, 2015
- Guidelines for School Health Programs to Prevent Tobacco Use and Addiction, CDC, 1994
- Health Education Curriculum Analysis Tool (HECAT) <http://www.cdc.gov/healthyyouth/hecat/>
- National Health Education Standards <http://www.cdc.gov/healthyschools/sher/standards/index.htm>
- Health Education Curriculum Analysis Tool (HECAT) <http://www.cdc.gov/healthyyouth/hecat/>

**Матриця компетентностей, набутих в курсі предмета «Основи здоров'я» стосовно запобігання неінфекційним захворювань в контексті чинників впливу – харчування, рухова активність, невживання алкоголю/ПАР**

**Чинник впливу «Рухова активність»**

МЕТА: дати уявлення про корисне значення рухової активності, активного відпочинку як один із чинників здоров'я та працездатності; про шкоду та запобігання гіподинамії; рекомендовані норми перебування на свіжому повітрі.

ЗНАННЯ:	УМІННЯ та НАВИЧКИ:	СТАВЛЕННЯ
<p><i>Учні знають про:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активний і пасивний відпочинок, переваги активного відпочинку, його вплив на різні функції організму;</li> <li>- користь від рухової активності</li> <li>- види рухової активності;</li> <li>- норми щоденного перебування на свіжому повітрі (3-4 години щоденно);</li> <li>- необхідність підтримання нормальної маси тіла;</li> <li>- гіподинамія та її шкода для організму, запобігання гіподинамії;</li> <li>- поняття про силу, спритність, витривалість;</li> <li>- способи профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості;</li> </ul> <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активний і пасивний, корисний і шкідливий для здоров'я відпочинок;</li> <li>- види спорту, корисні для здоров'я;</li> <li>- види активного відпочинку;</li> </ul> <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- негативний вплив малорухливого способу життя на здоров'я.</li> </ul>	<p><i>Учні уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- визначати та аналізувати показники свого фізичного розвитку;</li> <li>- виконувати вправи для формування правильної постави, профілактики плоскостопості, розслаблення очей і м'язів рук, тулуба, фізичного та розумового розвантаження, пальчикову гімнастику;</li> <li>- спостерігати за показниками свого здоров'я і розвитку;</li> <li>- виконувати фізичні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості, комплекс процедур загартовування;</li> <li>- дотримуватися настанов для профілактики</li> </ul> <p><i>формують навички:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- віддавати перевагу корисним рухливим іграм;</li> <li>- обирати безпечні місця для активного відпочинку;</li> <li>- правильно сидіти за партою для утримання правильної постави;</li> <li>- дотримуватися режиму дня;</li> <li>- виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.</li> </ul>	<p><i>В учнів формується:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позитивне ставлення до виконання фізичних вправ та фізичної активності загалом, до активних видів відпочинку на свіжому повітрі, загартовування, розвитку фізичних показників – сили, спритності, витривалості;</li> <li>- відповідальне ставлення до власної безпеки під час ігор, заняття спортом, іншої рухової активності;</li> <li>- негативне ставлення до малорухливого способу життя.</li> </ul>

## Чинник впливу «Харчування»

МЕТА: дати учням уявлення про зв'язок між харчуванням і здоров'ям, корисні і шкідливі продукти харчування та їх вплив на організм людини, режим і раціон харчування, збалансоване харчування.

ЗНАННЯ:	УМІННЯ та НАВИЧКИ:	СТАВЛЕННЯ:
<p><i>Учні знають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- про значення харчування для здорового способу життя;</li><li>- про значення молочних продуктів в добовому раціоні дитини;</li><li>- про безпеку недоїдання і переїдання;</li><li>- про шкідливий вплив солодких продуктів та напоїв, «швидкої їжі», харчових добавок (консервантів, барвників, підсилювачів смаку, ароматизаторів), жирних, копчених і смажених страв;</li><li>- про групи поживних речовин – вітаміни, мінерали, та їх вплив на організм;</li><li>- про необхідність частого харчування (їсти 4-5 разів на день в один і той же час), ретельного пережовування їжі;</li><li>- про рекомендовані норми вживання овочів і фруктів (їсти 5 сирих овочів та фруктів щодня);</li><li>- про рекомендовані норми споживання чистої питної води (з розрахунку приблизно 30 г на 1 кг маси тіла);</li><li>- норми вживання кухонної солі (5 грамів на день, приблизно одна чайна ложка)</li><li>- знають про необхідність та основи профілактики йододефіциту.</li></ul> <p><i>Учні називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- продукти харчування, корисні для зубів;</li><li>- продукти харчування, багаті на вітаміни;</li><li>- продукти, в яких міститься багато білків, жирів, вуглеводів.</li></ul>	<p><i>Учні уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- розпізнавати корисні і шкідливі продукти і напої;</li><li>- складати правильний раціон харчування, враховуючи поживність та вміст корисних речовин (білків, жирів, вуглеводів; вітамінів; мінералів);</li><li>- визначити допустиму кількість некорисних продуктів харчування (солодощів, тощо);</li><li>- визначити набір продуктів, які містять приблизну норму солі на день;</li><li>- вирахувати достатню для себе норму споживання води;</li></ul> <p><i>Формують навички:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- віддавати перевагу корисній їжі перед шкідливою;</li><li>- дотримуватися режиму харчування;</li><li>- дотримання норм споживання солі, води;</li></ul>	<p><i>В учнів формується:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- позитивне ставлення до вживання натуральних продуктів харчування, багатих на вітаміни та мінерали; обмеження споживання солі, вживання йодованої солі; вживання необхідної кількості води;</li><li>- негативне ставлення до надмірного вживання солодощів, солоних, жирних, копчених і смажених страв, «швидкої» їжі, продуктів, що містять харчові добавки.</li></ul>

## Чинник впливу «Невживання алкоголю/ПАР»

МЕТА: Прищепити уявлення про здоров'я як найвищу цінність та негативний вплив паління та вживання алкоголю на організм людини

ЗНАННЯ:	УМІННЯ та НАВИЧКИ:	СТАВЛЕННЯ:
<p><i>Учні знають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- про шкідливий вплив на організм людини алкоголю, наркотичних і токсичних речовин, куріння (в тому числі і пасивного);</li></ul>	<p><i>Учні уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- відмовлятися від пропозиції вживання будь-якого алкоголю</li><li>- впізнають знак «Курити заборонено»;</li><li>- уникати ситуацій пасивного куріння.</li><li>- називати напої та продукти, які містять алкоголь;</li><li>- критично ставитися до реклами алкоголю і тютюну;</li></ul>	<p><i>В учнів формується:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- негативне ставлення до куріння, вживання алкоголю, наркотичних і токсичних речовин;</li></ul>

## ЗВЕДЕНА МАТРИЦЯ ТЕМАТИКИ, РЕЛЕВАНТНОЇ ДО НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ПРОГРАМІ ПРЕДМЕТУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я» ДЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Розділ і тематичні лінії	1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
<b>Розділ 1. Здоров'я людини (Базові поняття про здоров'я, безпеку і розвиток)</b>				
Безпека, здоров'я, здоровий спосіб життя, безпека життєдіяльності		Здоров'я і хвороби. Профілактика захворювань.	Чинники, що впливають на здоров'я. Складові здорового способу життя. Корисні звички. <u>Практична робота.</u> Складання правил здорового способу життя.	Життя і здоров'я. Цілісність здоров'я. Складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна і духовна. Чинники здоров'я. <i>(акцент на цілісність і впливи)</i>
Розвиток дитини (фізичний, психічний, соціальний)	Ріст і розвиток людини. <u>Практична робота</u> Вимірювання зросту (за допомогою дорослих). Фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба)	Індивідуальні особливості росту й розвитку учнів. <b>Нормальна та надмірна вага.</b> <u>Практична робота</u> Вимірювання зросту і маси тіла (за допомогою дорослих).	Показники здоров'я і розвитку. <u>Практична робота.</u> Вимірювання пульсу (з допомогою дорослих).	Показники розвитку дитини <u>Практична робота</u> Визначення рівня фізичного розвитку <b>за таблицею індексу маси тіла (ІМТ).</b>
<b>Розділ 1</b> <i>Всього релевантна НІЗ тематика, год</i>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Розділ 2. Фізична складова здоров'я (чинники впливу на фізичне благополуччя і складові його формування)</b>				
Особиста гігієна	Правила особистої гігієни. Догляд за руками. <u>Практична робота.</u> Як правильно мити руки	Ранкові і вечірні гігієнічні процедури. <u>Практична робота.</u> Як правильно доглядати за порожниною рота (за допомогою дорослих).	Охайність та особиста гігієна.	Гігієна порожнини рота <i>(акцент на догляд за зубами)</i> <u>Практична робота</u> Гігієнічний догляд за порожниною рота.
Рухова активність і загартовування	Фізичні вправи і загартовування. <i>(акцент на приклади фізичних вправ)</i>	Фізичні вправи і здоров'я. <i>(акцент на види рухової активності)</i>	Активний відпочинок. Безпека при заняттях спорту. <i>(акцент на безпеку занять спортом)</i>	Вплив рухової активності на розвиток організму. <i>(акцент на вправи для розвитку сили, спритності, витривалості)</i>  Рух і загартовування. Запобігання гіподинамії. Сила, спритність, витривалість

Розділ і тематичні лінії	1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
<p>Раціональне харчування</p>	<p>Харчування і здоров'я. Корисні та шкідливі продукти харчування. Овочі, фрукти, молоко, їх значення для росту та розвитку. <b>Необхідність вживання достатньої кількості води.</b> (акцент на корисні продукти та напої)</p>	<p>Вітаміни, їх значення для здоров'я. «Швидка їжа» та її шкода для здоров'я. <u>Практичні роботи.</u> Вибір корисних для здоров'я продуктів (за допомогою дорослих). (акцент на режим і культуру харчування)</p> <p>Режим харчування. Значення сніданку. (акцент на режим і культуру харчування)</p>	<p>Здорове харчування. Поживні речовини – білки, жири і вуглеводи. Вітаміни і мікроелементи, їх вплив на здоров'я. Вибір продуктів харчування. Переваги натуральних продуктів. Негативний вплив на здоров'я смажених, копчених солоних страв. Проблеми харчування. Харчові добавки. (акцент на шкоді продуктів з харчовими добавками)</p>	<p>Збалансоване харчування. Вітаміни, мінерали, їх значення для здоров'я. Питний режим. Значення води для життя і здоров'я людини. (акцент на збалансованість харчування) <b>Норма вживання кухонної солі.</b> (акцент на збалансованість харчування)</p>
<p>Режим праці і відпочинку. Профілактика «шкільних захворювань»</p>	<p>Постава. Як правильно сидіти за партою. <u>Практична робота.</u> Вправи для формування правильної постави і стопи</p> <p>Щоденне піклування про своє здоров'я. Розпорядок дня. <u>Практична робота.</u> Складання розпорядку дня (за допомогою дорослих). <u>Практична робота</u> Як скласти портфель.</p> <p>Активний і пасивний відпочинок. (акцент на активний відпочинок і сон)</p>	<p>Користь активного відпочинку. Організація відпочинку в класі та вдома. <u>Практичні роботи.</u> Планування вихідного дня (за допомогою дорослих). (акцент на профілактику втоми і перевтоми)</p>	<p>Працездатність людини. Освітлення на робочому місці, його значення для формування постави і зору. <u>Практична робота</u> Вправи для підвищення працездатності.</p>	<p>Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату у школярів. Відновлення рівня здоров'я після хвороби. <u>Практична робота</u> Вправи для профілактики плоскостопості</p> <p>Повітря, його значення для здоров'я. Мікроклімат приміщення. <u>Практична робота</u> Складання рекомендацій «Як підтримувати чисте повітря в оселі».</p>
<p>Розділ 2 <i>Всього релевантна НІЗ тематика, год</i></p>	<p>6</p>	<p>6</p>	<p>5</p>	<p>7</p>

Розділ і тематичні лінії	1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
<b>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</b>				
<b>Підрозділ 3.1. Соціальне благополуччя (чинники впливу на соціального благополуччя і складові його формування)</b>				
Соціальне середовище і здоров'я				Традиції збереження здоров'я в родині. Небезпека куріння для здоров'я людини; Згубна дія алкогольних, наркотичних і токсичних речовин на організм людини.
Протидія соціальному тиску, насильству і дискримінації			Профілактика вживання тютюну і алкоголю <i>Практична робота</i> Модельовання ситуації відмови від небезпечної пропозиції.	Небезпека куріння, вживання алкоголю. Вплив реклами на рішення і поведінку людей. <i>Практична робота</i> Проведення дослідження про шкоду куріння.
Профілактика соціально небезпечних захворювань і шкідливих звичок (соціальний і психологічний аспекти)			Вплив комп'ютерних ігор на здоров'я дітей. Профілактика комп'ютерної залежності.  (акцент на профілактика шкідливих звичок та гіподинамії)	Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я.  (акцент на профілактика шкідливих звичок та гіподинамії)
<b>Підрозділ 3.1 Всього релевантна НІЗ тематика, год</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Розділ і тематичні лінії	1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
<b>Підрозділ 3.2. Безпечне довкілля (чинники ризику у довкіллі для життя і здоров'я , правила безпечної поведінки і надання допомоги).</b> <b><i>Акцент на профілактику травматизму</i></b>				
Небезпечні місця і ситуації	Безпечні місця для ігор і розваг.	Безпечні і небезпечні ситуації. Небезпечні речовини (отруйні, горючі, легкозаймисті). Джерела допомоги в небезпечних ситуаціях (батьки, сусіди, родичі, аварійні служби) <u>Практична робота</u> Створення списку джерел допомоги у небезпечних ситуаціях (з допомогою дорослих).		Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи.  (акцент на уникання небезпечних ситуацій)
Безпека у школі	Місця підвищеної уваги у школі. Мікрорайон школи. Вибір безпечного маршруту від школи додому. <u>Практичні роботи.</u> Визначення безпечних та небезпечних місць на шкільному подвір'ї.	Ситуації можливої небезпеки у школі. План евакуації. <u>Практична робота</u> Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи згідно з планом евакуації.		Безпека школяра. Правила поведінки учня під час шкільних масових заходів
Побутова безпека	Дитина вдома. Побутові небезпеки.	Безпечна поведінка вдома. Користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном. <u>Практична робота</u> Створення пам'ятки щодо перегляду телевізійних передач, користування комп'ютером і мобільним телефоном.	Безпека вдома. Правила користування джерелами водопостачання.  Правила користування газовою плитою. Ознаки витоку газу. Порядок дій при витоку газу. <u>Практична робота</u> Ситуаційна гра «Як діяти при витоку газу». Рольова гра "Викликаємо служби 101, 102, 103, 104".	Наодинці вдома. Дії дитини за умови опосередкованої небезпеки: пожежа в іншій квартирі, іншому будинку тощо.

Розділ і тематичні лінії	1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
Дорожня безпека	Складові дороги. Безпечний перехід проїзної частини дороги. Правила користування громадським транспортом.	<p>Безпека на дорозі. Правила пішохідного руху. Дорожня розмітка.</p> <p><u>Практична робота</u></p> <p>Моделювання ситуації переходу дороги на регульованому і нерегульованому перехресті.</p>	<p>Дорожня безпека. Перехід дороги в умовах обмеженої оглядовості. Поведінка біля залізничної колії.</p> <p><u>Практична робота</u></p> <p>Моделювання ситуацій дорожнього руху (з дорожніми знаками: 1.27, 1.28, 1.30, 3.8, 4.12, 5.41, 5.43).</p> <p>Безпека велосипедиста.</p>	<p>Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху.</p> <p>_____</p> <p>Види перехресть. Рух майданами.</p> <p>_____</p> <p>Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП).</p> <p>_____</p> <p>Безпека руху в місцях ремонту дороги. Групи дорожніх знаків (6.1-6.4, 6.8-6.15, 7.1.4)</p>
Пожежна безпека			<p>Пожежна безпека. Правила користування обігрівальними приладами.</p> <p><u>Практична робота</u></p> <p>Ознайомлення із застережними знаками «небезпека ураження електричним струмом», «легкозаймиста речовина».</p>	
Соціальна безпека			<p>Безпека у населеному пункті. Правила поведінки дітей надворі.</p>	
Безпека на природі, екологічна безпека	<p>Поведінка дитини в автономній ситуації у населеному пункті (якщо заблукав, загубився, відстав від класу).</p> <p><u>Практична робота</u></p> <p>Моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу</p>	<p>Безпека на відпочинку. Літні та зимові розваги. Профілактика обмороження, перегрівання, сонячних опіків.</p> <p>_____</p> <p>Безпека у спілкуванні з дикими і бездомними тваринами.</p>	<p>Оздоровче значення відпочинку на природі. Речі та одяг для прогулянки на природу.</p> <p>Поведінка в автономній ситуації на природі (якщо загубився, заблукав у лісі, горах, степу)</p>	

Розділ і тематичні лінії	1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
Надзвичайні і екстремальні ситуації. Надання допомоги	Поведінка в небезпечних ситуаціях. Телефони аварійних служб. <i>Практичні роботи</i> Моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб.	Надання першої допомоги при забиттях, порізах, подряпинах, укусах комах. <i>Практична робота</i> Моделювання ситуації надання першої допомоги при нескладних травмах (за допомогою дорослих).		
<i>Розділ 3 Всього релевантна НІЗ тематика, год</i>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Розділ 4. . Психічна і духовна складові здоров'я (чинники впливу на психічне благополуччя і складові його формування)</b>				
Інтелектуальне благополуччя (вміння вчитись, аналіз проблем і прийняття рішень, критичне і творче мислення)	Рішення і наслідки. Уміння приймати рішення. Рішення для здоров'я.	Прийняття рішень. Вплив реклами на рішення людини. <i>Акцент на впливі реклами на прийняття рішень щодо харчування</i>  Вплив алкоголю на здоров'я людини. <i>Акцент на небезпеці алкоголю для дітей.</i>		Звички і здоров'я. Формування звичок. (Акцент на формуванні корисних звичок): •
<i>Розділ 4 Всього релевантна НІЗ тематика, год</i>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Усього за програмою, годин</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
<b>Усього релевантна НІЗ тематика, год</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>23</b>
В процентах	54%	60%	54%	66%
<b>Усього релевантна НІЗ без тематики гігієни і профілактики травматизму, год</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
В процентах	20%	26%	23%	34%

# **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**1-4 класи**

**Програми для загальноосвітніх навчальних закладів**

**Рекомендовані доповнення виділено у тексті **жовтим кольором****

## Пояснювальна записка

Здоров'я — найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей.

Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я — одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами. Але найповніше це завдання реалізується через предмет «Основи здоров'я».

**Мета предмета** «Основи здоров'я» – формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку.

Головними **завданнями** предмета є:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;
- розвиток в учнів мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну його складові;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Реалізація мети та завдань предмета буде ефективною за **умов**:

- постійного мотивування учнів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;
- застосування інтерактивних методів навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію;
- урізноманітнення типів уроків (урок-тренінг, урок-екскурсія, урок-зустріч тощо);
- переважання практичних дій і вправлянь учнів у засвоєнні навчального матеріалу;
- забезпечення зв'язку між теоретичними відомостями й можливостями їх практичного застосування;
- забезпечення змістових та мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів початкової школи (фізична культура, природознавство, Я у світі, читання тощо);

- наявності навчально-методичного забезпечення для всіх учасників навчально-виховного процесу;
- наявності підготовленого педагога і відповідного освітнього середовища (зокрема, тренінгового кабінету);
- співпраці вчителя з батьками, батьків з дітьми;
- ціннісного ставлення вчителя до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя;
- здійснення моніторингу за відповідністю процесу навчання критеріям його ефективності.

Змістову основу предмета складають такі базові поняття: *здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні компетенції (життєві і спеціальні навички)*.

*Здоров'я* розглядається як:

- стан загального фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад (ВООЗ).
- процес формування, збереження, зміцнення, відновлення фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових.

*Здоровий спосіб життя* — спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

*Безпечна поведінка* — поведінка людини, яка не загрожує її життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

*Здоров'язбережувальна компетентність* – здатність учня застосовувати *здоров'язбережувальні компетенції* в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

*Здоров'язбережувальні компетенції (життєві та спеціальні)* – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини.

Зміст програми для кожного класу структурується за такими розділами: 1) здоров'я людини; 2) фізична складова здоров'я; 3) соціальна складова здоров'я; 4) психічна та духовна складові здоров'я.

Розділ «Здоров'я людини» передбачає формування цілісного уявлення учнів про здоров'я, безпеку і розвиток людини та їх взаємозв'язок із способом життя і навколишнім середовищем.

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

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

Програму побудовано за концентричним принципом. Зазначені розділи є наскрізними для всієї початкової школи, в кожному класі зміст і обсяг пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів. За умови дотримання державних вимог до результатів навчання послідовність і кількість годин на ці складові у підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається навчально-виховний процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

**Особливість методики** проведення уроків у початковій школі полягає в тому, що оволодіння здоров'язбережувальними компетенціями потребує багаторазового вправлення, 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. Такий підхід отримав назву «освіта на основі набуття життєвих навичок» (ООЖН) і характеризується застосуванням інтерактивних методів навчання, що забезпечує ефективне засвоєння учнями навчального матеріалу і відпрацювання ними поведінкових навичок.

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.

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.

Моніторинг доповнюється поточним (поурочним) і тематичним оцінюванням без виставлення академічних оцінок, що створюватиме умови для розвитку в учнів навичок самооцінювання, самоаналізу і розвитку внутрішньої мотивації до навчання, починаючи з початкової школи.

Тематичне оцінювання здійснюється після засвоєння учнями розділів чотири рази на рік: перше охоплює розділи «Здоров'я людини» і «Фізична складова здоров'я», друге і третє – «Соціальна складова здоров'я», четверте – «Психічна і духовна складові здоров'я».

ПРОГРАМА  
предмета «Основи здоров'я»

*1 клас*

(34 години, із них 3 години ~ резервні)]

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>1. Здоров'я людини (3 год.)</b> Що вивчає предмет «Основи здоров'я». Безпека першокласника. Здоров'я та його ознаки. Порушення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика. Ріст і розвиток людини.</p> <p><u>Практичні роботи</u></p> <p>Знайомство зі школою. * Вимірювання зросту і маси тіла (за допомогою дорослих). * Фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба)</p>	<p><b>Учні розповідають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• що вивчає предмет «Основи здоров'я»;</li> </ul> <p><b>називають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чинники, що впливають на здоров'я;</li> <li>• ознаки здоров'я і хвороби;</li> <li>• ознаки свого росту і розвитку;</li> </ul> <p><b>пояснюють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чому діти не повинні вживати ліки і незнайомі речовини самостійно;</li> </ul> <p><b>уміють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вільно орієнтуватися у класі і в приміщенні школи;</li> <li>• організовано виходити зі школи;</li> <li>• виконувати вправи для розслаблення очей і м'язів рук, тулуба;</li> </ul> <p><b>дотримуються правил:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поведінки на уроках і на перерві;</li> <li>• безпеки у шкільних коридорах, на сходах, у дверях.</li> </ul>
<p><b>2. Фізична складова здоров'я (8 год.)</b> Щоденне піклування про своє здоров'я. Розпорядок дня. Постава. Як правильно сидіти за партою. Робоче місце першокласника. Правила особистої гігієни. Догляд за руками. Харчування і здоров'я. <b>Корисні та шкідливі продукти харчування.</b> Овочі, фрукти, молочні продукти, їх значення для росту та розвитку. <b>Необхідність вживання достатньої кількості води.</b></p> <p>Фізичні вправи і загартовування. Активний і пасивний відпочинок.</p> <p><u>Практичні роботи</u></p> <p>*Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих). *Як скласти портфель. *Як правильно мити руки. * <b>Вправи для формування правильної</b></p>	<p><b>Учні розповідають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• як вони піклуються про своє здоров'я;</li> </ul> <p><b>називають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ситуації, в яких треба мити руки;</li> </ul> <p><b>наводять приклади:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• деяких фізичних вправ і процедур загартовування;</li> </ul> <p><b>розпізнають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильне і неправильне сидіння за партою;</li> <li>• предмети загальної та особистої гігієни;</li> <li>• корисні і шкідливі продукти і напої;</li> <li>• активний і пасивний відпочинок;</li> </ul> <p><b>пояснюють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чому важливо вчасно лягати спати;</li> <li>• <b>чому важливо робити зарядку і гратися в рухливі ігри;</b></li> <li>• <b>чому дітям потрібно вживати овочі та фрукти щодня;</b></li> <li>• <b>чому дітям потрібно вживати молочні продукти щодня;</b></li> <li>• <b>чому корисно пити достатню кількість чистої питної води;</b></li> </ul>

\* Тут і далі практичні роботи, які слід виконувати не лише в класі, а й вдома з допомогою батьків.

<p>постави і стопи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чому шкідливо пити багато солодких газованих напоїв, часто вживати «швидку їжу»;</li> </ul> <p><b>у м і ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• складати портфель, підтримувати порядок на робочому місці;</li> <li>• правильно мити руки, використовувати засоби гігієни;</li> <li>• визначати правильність своєї постави (з допомогою дорослих);</li> <li>• виконувати вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості;</li> </ul>
<p><b>3. Соціальна складова здоров'я (12 год.)</b></p> <p>Піклування про здоров'я в сім'ї. Дівчатка і хлопчики. Уміння товаришувати. Безпечні місця для ігор і розваг. Поведінка в небезпечних ситуаціях. Телефони аварійних служб. Поведінка дитини в автономній ситуації у населеному пункті (якщо заблукав, загубився, відстав від класу). Дитина вдома. Побутові безпеки. Місця підвищеної небезпеки у школі. Мікрорайон школи. Вибір безпечного маршруту від школи додому. Складові дороги. Безпечний перехід проїзної частини дороги. Правила користування громадським транспортом.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Розігрування діалогів знайомства. Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток. *Моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб. *Моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу. Визначення безпечних місць для ігор на шкільному подвір'ї.</p>	<p><b>Учні р о з п в і д а ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• як піклуються про здоров'я у їх родині;</li> <li>• про одяг, заняття, спільні ігри для хлопчиків і дівчаток;</li> </ul> <p><b>н а з и в а ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• людей, до яких можна звернутися по допомогу, якщо заблукав чи загубився;</li> <li>• свою адресу, номери телефонів батьків, аварійних служб;</li> <li>• предмети, якими не можна гратися вдома і надворі;</li> <li>• правила поведінки у громадському транспорті;</li> </ul> <p><b>н а в о д я т ь п р и к л а д и :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• небезпечних ситуацій у побуті (пожежа, несправність електроприладів, витік газу, порушення водопостачання);</li> </ul> <p><b>р о з п і з н а ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ситуації, в яких не можна повідомляти свою адресу і телефон;</li> <li>• основні частини дороги (проїзна частина, бордюр, тротуар, перехрестя, перехід);</li> <li>• дорожні знаки, що позначають пішохідний перехід,</li> <li>• сигнали світлофора;</li> </ul> <p><b>п о я с н ю ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чому треба слухатися батьків;</li> <li>• небезпеку прогулянок далеко від дому без дорослих;</li> </ul> <p><b>у м і ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками;</li> <li>• повідомляти батьків і вчителів про бійки, вимагання грошей, ображення, знущання тощо;</li> <li>• обирати безпечні місця для рухливих</li> </ul>

	<p>ігор і розваг;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• відмовлятися від пропозицій погратися у небезпечному місці, відходити далеко від дому, від подарунків та пропозицій незнайомих людей;</li> <li>• у разі виникнення екстремальної ситуації звертатися по допомогу до дорослих, аварійних служб;</li> </ul>
<p><b>4. Психічна і духовна складові здоров'я (8 год.)</b></p> <p>Унікальність людини. Повага до себе та інших людей.</p> <p>Народні традиції, родинні свята і здоров'я. Емоції та настрої людини. Як покращити настрої.</p> <p>Рішення і наслідки. Уміння приймати рішення. Рішення для здоров'я.</p> <p><u>Практичні роботи.</u></p> <p>*Створення пам'ятки: «Як влаштувати веселе свято».</p> <p>Вправи: «Вгадай емоцію», «Намалюй настрої».</p> <p>*Ігри, що сприяють гарному настрою.</p> <p>*Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їхнє ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших.</p>	<p><b>Учні розповідають :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• про свої улюблені свята;</li> </ul> <p><b>називають :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прислів'я та приказки про здоров'я;</li> </ul> <p><b>розпізнають :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• корисні і шкідливі традиції святкування;</li> <li>• ситуації, що покращують настрої;</li> <li>• вербальні і невербальні вияви емоцій;</li> <li>• знак «Курити заборонено»;</li> </ul> <p><b>пояснюють :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• що люди щодня приймають багато рішень;</li> <li>• що усі рішення мають наслідки;</li> <li>• що можна навчитися приймати правильні рішення;</li> <li>• необхідність звертатися за допомогою до старших для прийняття правильних рішень;</li> <li>• шкоду пасивного куріння;</li> </ul> <p><b>уміють :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• відшукувати схожі риси та відмінності;</li> <li>• оцінювати свій емоційний стан;</li> <li>• використовувати прийоми для самозаспокоєння;</li> <li>• <b>унікати ситуацій пасивного куріння.</b></li> </ul>

Підготовка до «Дня здоров'я» (за рахунок резервних годин).

2 клас

(34 години, із них 2 години ~ резервні)]

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>1. Здоров'я людини (3 год.)</b>                      Індивідуальні особливості росту й розвитку учнів.  <b>Нормальна та надмірна вага.</b>                      Здоров'я і хвороби. Профілактика захворювань.                      Інфекційні захворювання. Захист від інфекцій.</p> <p><u>Практична робота.</u></p> <p>*Вимірювання зросту і маси тіла (з допомогою дорослих).</p>	<p><b>Учні називають :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умови, що сприяють фізичному розвитку дитини;</li> <li>• приклади інфекційних захворювань;</li> <li>• ознаки інфекційних захворювань (висока температура, кашель, нежить);</li> <li>• засоби захисту від інфекцій (загартовування, заняття спортом, раціональне харчування з достатньою кількістю вітамінів, особиста гігієна, дезінфекція, щеплення, захисні маски, гумові рукавички);</li> <li>• правила поведінки з інфекційними хворими;</li> </ul> <p><b>Пояснюють :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особливості росту і розвитку людей;</li> <li>• як інфекція може потрапити в організм;</li> <li>• чому не можна торкатися предметів із залишками чужої крові;</li> <li>• що таке епідемія, карантин.</li> </ul> <p><b>уміють :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вимірювати зріст і масу тіла та порівнювати їх з минулорічними показниками (з допомогою дорослих);</li> </ul> <p><b>дотримуються правил :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• безпечної поведінки під час карантину.</li> </ul>
<p><b>2. Фізична складова здоров'я (9 год.)</b>                      Розпорядок дня школяра. Порядок і дисципліна.                      Навчання і відпочинок. Користь активного відпочинку. Організація відпочинку в класі та вдома.                      Ранкові і вечірні гігієнічні процедури. Вітаміни, їх значення для здоров'я.  <b>«Швидка їжа» та її шкода для здоров'я.</b>                      Культура харчування. Правила поведінки за столом.                      Фізичні вправи і здоров'я.                      Правила і процедури загартовування.</p> <p><u>Практичні роботи.</u></p> <p>*Складання розпорядку робочого дня.                      *Планування вихідного дня.                      Гра: «Вдягни ляльку» (вибір одягу за погодою).</p>	<p><b>Учні називають :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила, які допомагають підтримувати дисципліну в школі;</li> <li>• ранкові і вечірні гігієнічні процедури;</li> <li>• продукти харчування, багаті на вітаміни;</li> <li>• продукти харчування, які слід вживати щодня;</li> <li>• продукти харчування, які слід вживати зрідка;</li> <li>• продукти харчування, які слід вживати щодня;</li> <li>• продукти харчування, які краще взагалі не вживати;</li> <li>• продукти харчування, які спричиняють надмірну вагу;</li> <li>• правила поведінки за столом;</li> <li>• види рухової активності;</li> <li>• процедури загартовування;</li> </ul> <p><b>розпізнають :</b></p>

<p>*Як правильно доглядати за порожниною рота. *Вибір корисних для здоров'я продуктів.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>активний і пасивний, корисний і шкідливий для здоров'я відпочинок;</li> </ul> <p><b>п о я с н ю ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>користь активного відпочинку;</li> <li>чому шкідлива «швидка їжа»;</li> <li>які наслідки вживання «швидкої їжі»;</li> <li>небезпеку недоїдання і переїдання;</li> <li>необхідність ретельно пережовувати їжу;</li> </ul> <p><b>у м і ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>підтримувати порядок робочого місця;</li> <li>доглядати за ротовою порожниною;</li> <li>виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики та вправ для фізичного та розумового розвантаження;</li> </ul>
<p><b>3. Соціальна складова здоров'я (13 год.)</b> Права дитини. Обов'язки дитини вдома і в школі. Спілкування. Умови взаєморозуміння. Безпечні і небезпечні ситуації. Небезпечні речовини (отруйні, горючі, легкозаймисті). Джерела допомоги в небезпечних ситуаціях (батьки, сусіди, родичі, аварійні служби). Безпечна поведінка вдома. Користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном. Ситуації можливої небезпеки у школі. План евакуації. Безпека на дорозі. Правила пішохідного руху. Дорожня розмітка. Безпека на відпочинку. Літні та зимові розваги. Профілактика обмороження, перегрівання, сонячних опіків. Безпека у спілкуванні з дикими і бездомними тваринами. Надання першої допомоги при забиттях, порізах, подряпинах, укусах комах.</p> <p><u>Практичні роботи:</u> Моделювання ситуацій невербального спілкування. *Створення списку джерел допомоги у небезпечних ситуаціях (за допомогою дорослих). *Створення пам'ятки щодо перегляду телевізійних передач, користування комп'ютером і мобільним телефоном. Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи згідно з планом евакуації. *Моделювання ситуації переходу дороги на регульованому і нерегульованому перехресті.</p>	<p><b>Учні н а з и в а ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>основні права дитини, визначені Конвенцією про права дитини;</li> <li>людей, які допомагають дітям реалізовувати їх права на навчання, отримання медичної допомоги, всебічний розвиток тощо;</li> <li>свої обов'язки в родині і в школі;</li> <li>спільні обов'язки хлопчиків і дівчаток;</li> <li>правила користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном;</li> <li>максимально дозволений час користування комп'ютером і телефоном;</li> <li>правила переходу проїзної частини дороги в місті, в селі, за межами населеного пункту;</li> <li>правила поведінки під час канікул;</li> </ul> <p><b>п о я с н ю ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>чому батьки є найкращими порадиниками і захисниками прав дітей;</li> <li>як щирість і правдивість полегшують спілкування;</li> <li>як уміння приймати рішення допомагає уникати небезпек;</li> <li>небезпеку ігор із сірниками, запальничками і засобами побутової хімії;</li> <li>необхідність мити руки після контактів з тваринами;</li> <li>небезпеку контактів з дикими та бездомними тваринами;</li> <li>чому шкідливо довго користуватися телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном/</li> </ul> <p><b>р о з п і з н а ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>види перехресть, дорожню розмітку і</li> </ul>

<p>*Моделювання ситуації надання першої допомоги при нескладних травмах.</p>	<p>дорожні знаки для пішоходів;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознаки обмороження, сонячного удару і сонячного опіку;</li> <li>• ситуації, коли треба звертатися до медичного працівника;</li> </ul> <p><b>у м і ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обирати джерела допомоги відповідно до ситуації;</li> <li>• відмовлятися відкривати двері свого дому незнайомим людям;</li> <li>• організовано евакуюватися з різних приміщень школи;</li> <li>• визначати напрямок руху транспортних засобів;</li> <li>• оцінювати ризик під час переходу дороги на перехресті;</li> <li>• надавати самопомогу та допомогу при порізах, подряпинах, забиттях;</li> </ul>
<p><b>4. Психічна і духовна складові здоров'я (7 год.)</b></p> <p>Смаки і захоплення людини, їх вплив на здоров'я. Вибір друзів. Друзі за інтересами. Людяність і співчуття. Як надати підтримку і допомогу. Прийняття рішень. Вплив реклами на рішення людини. Вплив алкоголю на здоров'я.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Презентація: «Мое захоплення» Створення плаката: «Захоплення нашого класу»</p>	<p><b>Учні розповідають :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• про особисті інтереси, смаки і захоплення;</li> <li>• про інтереси членів своєї родини;</li> </ul> <p><b>розпізнають :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• заняття і захоплення, що <b>позитивно і негативно</b> впливають на здоров'я; <b>називають:</b></li> <li>• <b>приклади захоплень, які зміцнюють здоров'я;</b></li> </ul> <p><b>порівнюють :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• власні захоплення з інтересами однолітків;</li> </ul> <p><b>пояснюють :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>як впливають різні смаки і захоплення на здоров'я людини;</b></li> <li>• необхідність гуманного ставлення до хворих і людей з особливими потребами;</li> <li>• <b>як алкоголь впливає на здоров'я людини;</b></li> </ul> <p><b>у м і ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знаходити спільні інтереси з іншими людьми;</li> <li>• обирати безпечні для здоров'я заняття;</li> <li>• висловлювати співчуття;</li> <li>• надавати допомогу людям, які цього потребують;</li> </ul>

Підготовка виставки дитячих робіт, присвячених здоровому способу життя та профілактиці шкідливих звичок (за рахунок резервних годин).

### 3 клас

(34 години, із них 2 години ~ резервні)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>1. Здоров'я людини (3 год.)</b></p> <p>Показники здоров'я і розвитку дитини. Чинники, що впливають на здоров'я. <b>Складові</b> здорового способу життя. Корисні звички.</p> <p><u>Практична робота.</u> *Складання правил здорового способу життя. *Вимірювання пульсу.</p>	<p><b>Учні розповідають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>про екологічні особливості своєї місцевості;</li> </ul> <p><b>називають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>приклади природних і соціальних чинників, що впливають на здоров'я;</li> <li><b>Складові</b> здорового способу життя;</li> </ul> <p><b>розпізнають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>корисні і шкідливі <b>для здоров'я</b> звички;</li> </ul> <p><b>пояснюють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>вплив основних природних і соціальних чинників на здоров'я;</li> <li>що таке спосіб життя.</li> <li><b>значення гігієни для здорового способу життя;</b></li> <li><b>значення харчування для здорового способу життя;</b></li> <li><b>значення рухової активності для здорового способу життя;</b></li> <li><b>значення загартовування для здорового способу життя;</b></li> </ul> <p><b>уміють:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>спостерігати за показниками свого здоров'я і розвитку;</li> <li>вимірювати пульс.</li> </ul>
<p><b>2. Фізична складова здоров'я (7 год.)</b></p> <p>Природні ритми і здоров'я. Працездатність людини. Освітлення на робочому місці, його значення для формування постави і зору. Активний відпочинок. Безпека при заняттях спортом. Корисні і шкідливі мікроорганізми. Захисні сили організму. Профілактика інфекцій, що передаються контактним і повітряно-крапельним шляхом. Охайність та особиста гігієна. Догляд за одягом і взуттям. <b>Здорове харчування.</b> <b>Поживні речовини – білки, жири і вуглеводи.</b> Вітаміни і мікроелементи, їх вплив на здоров'я. Вибір продуктів харчування. Переваги натуральних продуктів. Негативний вплив на <b>здоров'я</b> смажених, <b>копчених солоних</b> страв. Харчові отруєння. Перша допомога при</p>	<p><b>Учні називають:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>чинники, які впливають на працездатність людини;</li> <li>види активного відпочинку;</li> <li>можливі небезпеки при катанні на роликах, скейтбордах, велосипеді;</li> <li>засоби захисту під час занять спортом (захисний шолом, наколінники тощо);</li> <li>основні чинники зниження і посилення захисних сил організму;</li> <li>правила поведінки під час епідемії ГРВІ та грипу;</li> <li>корисні <b>для здоров'я</b> продукти харчування;</li> <li><b>продукти, в яких міститься багато білків;</b></li> <li><b>продукти, в яких міститься багато білків;</b></li> <li><b>продукти, в яких міститься багато білків;</b></li> <li>причини харчових отруєнь;</li> </ul>

<p>харчових отруєннях.</p> <p><u>Практична робота</u></p> <p>Вправи для підвищення працездатності. *Моделювання поведінки під час епідемії грипу. *Визначення терміну придатності та умов зберігання харчових продуктів за їх маркуванням.</p>	<p><b>розпізнають :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознаки застуди, харчових отруєнь;</li> </ul> <p><b>пояснюють :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• важливість дотримання режиму праці та відпочинку;</li> <li>• необхідність достатнього освітлення на робочому місці;</li> <li>• переваги активного відпочинку;</li> <li>• чому важливо мати охайний вигляд, дотримуватися правил гігієни;</li> <li>• значення молочних продуктів в добовому раціоні дитини;</li> <li>• небезпеку придбання продуктів харчування на стихійних ринках;</li> <li>• небезпеку самолікування харчових отруєнь;</li> </ul> <p><b>уміють :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• складати розпорядок дня;</li> <li>• підтримувати належний стан робочого місця;</li> <li>• виконувати вправи для підвищення працездатності;</li> <li>• обирати безпечні місця для активного відпочинку;</li> <li>• доглядати за одягом і взуттям, обирати їх відповідно до погоди;</li> <li>• визначати термін придатності харчових продуктів за маркуванням;</li> <li>• негайно звертатися по допомогу в разі виявлення ознак харчового отруєння;</li> <li>• надавати першу допомогу при харчових отруєннях.</li> </ul>
<p><b>3. Соціальна складова здоров'я (17 год.)</b></p> <p>Взаємодія з іншими людьми. Дружний клас. Родинні стосунки. Взаємодопомога членів родини. Що таке толерантність. Толерантне ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям. Ефективне спілкування. Уміння слухати. Попередження і розв'язання конфліктів. Профілактика вживання тютюну і алкоголю. Вплив комп'ютерних ігор на психічне і фізичне здоров'я дітей. Профілактика комп'ютерної залежності. Безпека вдома. Правила користування джерелами водопостачання. Пожежна безпека. Правила користування обігрівальними приладами.</p>	<p><b>Учні називають :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила, які допомагають попереджувати і мирно розв'язувати конфлікти;</li> <li>• правила користування водогоном, обігрівальними приладами;</li> <li>• негативні наслідки вживання тютюну і алкоголю;</li> <li>• негативні наслідки надмірного захоплення комп'ютерними іграми;</li> <li>• ознаки і небезпеку витoku газу;</li> <li>• порядок дій при витoku газу;</li> <li>• правила переходу дороги з обмеженою оглядовістю;</li> <li>• правила поведінки біля залізничної колії;</li> <li>• небезпечні місця в своєму мікрорайоні;</li> <li>• загальні правила безпечної поведінки дітей надворі;</li> </ul>

<p>Правила користування газовою плитою. Ознаки витoku газу. Порядок дій при витoku газу.</p> <p>Дорожня безпека. Перехід дороги в умовах обмеженої оглядовості. Поведінка біля залізничної колії.</p> <p>Безпека у населеному пункті. Правила поведінки дітей надворі.</p> <p>Безпека велосипедиста.</p> <p>Оздоровче значення відпочинку на природі. Речі та одяг для прогулянки на природу.</p> <p>Поведінка дитини в автономній ситуації на природі (якщо загубився, заблукав у лісі, горах, степу).</p> <p><u>Практичні роботи</u></p> <p>Обговорення літературних джерел: української народної казки: «Ріпка» і байки Л. Глібова: «Лебідь, Щука і Рак».</p> <p>*Як зробити приємність іншому.</p> <p>*Обговорення літературних джерел про толерантність.</p> <p>*Як попросити про послугу чи допомогу.</p> <p>Моделювання ситуацій мирного розв'язання конфліктів з однолітками.</p> <p>Моделювання ситуації відмови від небезпечної пропозиції.</p> <p>*Ознайомлення із застережними знаками «небезпека ураження електричним струмом», «легкозаймиста речовина».</p> <p>*Ситуаційна гра: «Як діяти при витoku газу».</p> <p>Рольова гра: «Викликаємо служби 101, 102, 103, 104».</p> <p>Моделювання ситуацій дорожнього руху (з дорожніми знаками: 1.27, 1.28, 1.30, 3.8, 4.12, 5.41, 5.43).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• екіпіровку велосипедиста;</li> <li>• речі та одяг для прогулянки на природу;</li> <li>• правила поведінки під час грози в лісі чи степу;</li> </ul> <p><b>п о я с н ю ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• значення вислову: «Один за всіх і всі за одного!»;</li> <li>• що сім'ї бувають різними (коли діти живуть з обома батьками, з одним із батьків, з іншими родичами, у прийомній родині);</li> <li>• що члени родини дбають один про одного у різний спосіб;</li> <li>• що всі люди різні, що відмінності роблять їх унікальними і цікавими для інших;</li> <li>• чому треба спиратися на те, що об'єднує, а не роз'єднує людей;</li> <li>• необхідність толерантного ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям;</li> <li>• чому вміння слухати не менш важливе за вміння говорити;</li> <li>• переваги упевненого і толерантного спілкування;</li> <li>• недоліки пасивного і агресивного спілкування;</li> <li>• як діяти, якщо загубився чи заблукав;</li> <li>• як уникнути зустрічі з дикими тваринами;</li> </ul> <p><b>р о з п і з н а ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вербальні і невербальні ознаки активного слухання;</li> <li>• ознаки несправності водогону та обігрівальних приладів;</li> <li>• застережні знаки «небезпека ураження електричним струмом», «легкозаймиста речовина»;</li> <li>• дорожні знаки: 1.27, 1.28, 1.30, 3.8, 4.12, 5.41, 5.43;</li> </ul> <p><b>у м і ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• звертатися по допомогу до батьків та інших членів родини;</li> <li>• допомагати батькам та іншим членам родини, робити їм приємні подарунки;</li> <li>• толерантно ставитися до точки зору інших;</li> <li>• мирно розв'язувати конфлікти з однолітками;</li> <li>• ввічливо попросити про послугу чи допомогу;</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упевнено відмовлятися від небезпечної пропозиції;</li> <li>• правильно користуватися водогоном;</li> <li>• вимкнути несправний електроприлад;</li> <li>• загасити невелику пожежу;</li> <li>• перекрити подачу газу;</li> <li>• відмовлятися позичати свої речі (велосипед, мобільний телефон) малознайомим і незнайомим людям;</li> <li>• обирати одяг для відпочинку на природі;</li> <li>• відтворювати порядок дій повідомлення відповідним службам про небезпечні ситуації.</li> </ul>
<p><b>4. Психічна і духовна складові здоров'я (5 год.)</b></p> <p>Характер і здоров'я. Самооцінка характеру. Розвиток пам'яті та уваги. Профілактика емоційного перенапруження. Способи релаксації. Творчі здібності дитини. Розвиток фантазії та уяви.</p> <p><u>Практичні роботи</u> Визначення позитивних і негативних рис характеру казкових героїв. Визначення рис власного характеру. *Вправи для тренування зорової та слухової пам'яті і концентрації уваги. Створення колажу: «Що приносить мені радість» *Виконання проекту: «Здоровим бути модно!» (створення казки, малюнку, плакату, виступу тощо).</p>	<p><b>Учні називають :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умови успішного навчання;</li> <li>• улюблені способи відпочинку і релаксації;</li> <li>• казки, вірші, пісні, прислів'я і приказки про здоров'я;</li> </ul> <p><b>Пояснюють :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• що характер людини можна удосконалити;</li> <li>• чому людям потрібно вчитися;</li> </ul> <p><b>розпізнають :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• позитивні і негативні риси характеру;</li> <li>• ознаки втоми і перевтоми;</li> </ul> <p><b>уміють :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• визначати риси характеру літературних персонажів;</li> <li>• визначати риси свого характеру;</li> <li>• виконувати вправи для тренування пам'яті і концентрації уваги;</li> <li>• виконувати вправи для релаксації, відпочивати і займатися улюбленими справами;</li> <li>• творчо мислити, використовувати уяву і фантазію для залучення однолітків до здорового способу життя.</li> </ul>

Виконання проекту: «Прагнемо бути здоровими!» (за рахунок резервних годин).

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>1. Здоров'я людини (3 год.)</b></p> <p>Цінність і неповторність життя і здоров'я людини. Безпека життєдіяльності. Цілісність здоров'я: взаємозв'язок фізичної, соціальної, психічної і духовної його складових. Чинники здоров'я. Показники розвитку дитини.</p> <p><u>Практична робота</u></p> <p>Як діяти в небезпечній ситуації. *Визначення рівня фізичного розвитку <b>за таблицею індекса маси тіла (ІМТ).</b></p>	<p><b>Учні н а з и в а ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• складові здоров'я;</li><li>• чинники впливу на здоров'я;</li><li>• чинники, що сприяють гармонійному фізичному розвитку;</li></ul> <p><b>п о я с н ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• цінність людського життя і здоров'я;</li><li>• що таке безпека, небезпека та безпека життєдіяльності людини;</li><li>• <b>необхідність підтримання нормальної маси тіла;</b></li></ul> <p><b>р о з п і з н а ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• вікові зміни власного організму;</li></ul> <p><b>а н а л і з у ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• цілісність здоров'я;</li><li>• вплив природних і соціальних чинників на здоров'я;</li></ul> <p><b>у м і ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• визначати рівень свого фізичного розвитку;</li></ul>
<p><b>2. Фізична складова здоров'я (6 год.)</b></p> <p>Збалансоване харчування. Вітаміни, мінерали, їх значення для здоров'я. Питний режим. Значення води для життя і здоров'я людини. Вплив рухової активності на розвиток організму. Принципи загартовування. Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату у школярів. Відновлення рівня здоров'я після хвороби. Гігієна порожнини рота. Гігієна оселі. Повітря, його значення для здоров'я. Мікроклімат приміщення. Організація самонавчання і взаємонавчання.</p> <p><u>Практичні роботи</u></p> <p>Вправи для профілактики плоскостопості. *Гігієнічний догляд за порожниною рота. *Складання рекомендацій «Як підтримувати чисте повітря в оселі». *Джерела допомоги при самонавчанні (батьки, родичі, вчителі, однокласники).</p>	<p><b>Учні н а з и в а ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• групи харчових продуктів;</li><li>• принципи загартовування (поступовість систематичність, дозованість);</li><li>• групи зубів та їх функції;</li><li>• фактори, що забруднюють атмосферне повітря і повітря приміщень;</li><li>• рекомендований час і порядок виконання домашніх завдань;</li></ul> <p><b>п о я с н ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>необхідність</b> вживання різноманітної корисної їжі;</li><li>• <b>необхідність</b> вживання достатньої кількості води;</li><li>• чому слід обмежувати вживання жирних, копчених і смажених страв;</li><li>• чому слід обмежувати вживання солодких продуктів та напоїв,</li><li>• необхідність дбати про органи зору, слуху, опорно-руховий апарат;</li><li>• необхідність регулярного провітрювання приміщень;</li></ul> <p><b>а н а л і з у ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• вплив малорухливого способу життя на здоров'я;</li><li>• вплив шкідливих звичок на стан зубів і прикус;</li></ul> <p><b>у м і ю т ь :</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• виконувати фізичні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості, комплекс процедур загартовування;</li> <li>• створювати умови для навчання;</li> <li>• дотримуватися настанов для профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості;</li> <li>• поступово долати відставання, яке може виникнути внаслідок пропуску занять;</li> <li>• за необхідності звертатися по допомогу до вчителів, родичів, друзів.</li> </ul>
<p><b>3. Соціальна складова здоров'я (18 год.)</b> Традиції збереження здоров'я в родині. Спадковість і здоров'я. Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я. Розбудова дружніх стосунків. Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям. <b>Небезпека</b> куріння для здоров'я людини; <b>Згубна дія</b> алкогольних, наркотичних і токсичних речовин на організм людини. Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я. Вплив реклами на рішення і поведінку людей. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення (туберкульоз і ВІЛ/СНІД). Охорона здоров'я дітей. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами. Наодинці вдома. Дії дитини за умови опосередкованої небезпеки: пожежа в іншій квартирі, іншому будинку тощо. Безпека школяра. Правила поведінки під час масових шкільних заходів. Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи. Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху. Види перехресть. Рух майданами. Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП). Групи дорожніх знаків (6.1-6.4, 6.8-6.15, 7.1.4).</p> <p><u>Практичні роботи</u></p> <p>Рольова гра «Будьмо знайомі!» Моделювання ситуації звернення за</p>	<p><b>Учні пояснюють :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• що таке спадковість;</li> <li>• необхідність гуманного ставлення до людей з особливими потребами;</li> <li>• чому окремі інфекційні хвороби набули соціального значення;</li> <li>• <b>шкідливий вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я</b></li> </ul> <p><b>називають :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• родинні традиції, сприятливі для здоров'я;</li> <li>• різні способи казати «НІ!»;</li> <li>• медичні установи свого населеного пункту/мікрорайону;</li> <li>• способи допомоги людям з особливими потребами;</li> <li>• одяг і взуття, які становлять небезпеку у натовпі;</li> <li>• правила дорожнього руху на перехресті, майдані, в місцях ремонту дороги, під час ДТП;</li> <li>• причини ДТП;</li> <li>• <b>побутові речовини, які є токсичними;</b></li> <li>• <b>напої та продукти, які містять алкоголь;</b></li> </ul> <p><b>розпізнають :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознаки дружніх стосунків;</li> <li>• поширені способи тиску (умовляння, лестощі, погрози);</li> <li>• небезпечні ситуації, які потребують категоричної відмови;</li> <li>• види перехресть;</li> </ul> <p><b>аналізують :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>шкідливість</b> куріння для здоров'я людини;</li> <li>• згубну дію алкоголю, наркотичних і токсичних речовин на організм людини;</li> </ul>

<p>телефонами довіри.          Моделювання ситуацій відмови від небезпечних пропозицій.          Проведення досліду про шкоду куріння.          Моделювання ситуацій допомоги людям з особливими потребами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• небезпеку порушення правил користування комп'ютером, мобільним телефоном, плеєром для фізичного і психічного здоров'я;</li> <li>• небезпеку перебування дитини у місцях великого скупчення людей;</li> </ul> <p><b>у м і ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знайомитися з людьми;</li> <li>• аналізувати позитивний і негативний вплив друзів;</li> <li>• критично ставитися до реклами алкоголю і тютюну;</li> <li>• чинити опір тиску однолітків;</li> <li>• правильно реагувати на обзивання, намовляння, бійки та інші дії своїх однолітків, які призводять до фізичних або психічних страждань оточуючих;</li> <li>• надавати допомогу і моральну підтримку тим, хто цього потребує;</li> <li>• уникати небезпечних місць в своєму мікрорайоні/населеному пункті;</li> <li>• дотримуватися правил переходу дороги в місцях перехресть, майданів з урахуванням місцевих умов;</li> <li>• безпечної поведінки у натовпі, під час масових заходів;</li> </ul> <p><b>в і д т в о р ю ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• порядок дій у ситуації опосередкованої небезпеки, виклику рятувальних служб;</li> </ul>
<p><b>4. Психічна і духовна складові здоров'я (5 год.)</b></p> <p>Самооцінка і поведінка людини.          Упевненість і самовпевненість.          Бажання, можливості, обов'язки. Воля і здоров'я людини.          Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети.          Звички і здоров'я. Формування звичок.          Розвиток творчих здібностей. Заохочення однолітків до здорового способу життя.</p> <p><u>Практичні роботи</u>          *Виконання проекту: «Моя мета».          *Виконання проекту з формування корисної звички.          Виконання проекту: «Здоров'я всьому голова!» (розроблення плану вистави, творчого конкурсу, змагання тощо за тематикою здорового способу життя).</p>	<p><b>У ч н і н а з и в а ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вольові якості людини;</li> <li>• приклади справ, гідних поваги;</li> </ul> <p><b>н а в о д я т ь п р и к л а д и :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упевненої, пасивної і агресивної поведінки;</li> <li>• ситуацій, в яких гартується характер;</li> </ul> <p><b>р о з п і з н а ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• корисні і шкідливі звички;</li> </ul> <p><b>а н а л і з у ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• різницю між упевненістю і самовпевненістю;</li> <li>• відмінність між «хочу», «можу» і «треба»;</li> <li>• вплив звичок на здоров'я людини;</li> </ul> <p><b>п о я с н ю ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• що таке повага і самоповага;</li> <li>• що повагу (навіть до самого себе) треба заслужити;</li> </ul> <p><b>у м і ю т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обирати мету, розробляти і виконувати план дій щодо досягнення мети</li> </ul>

	<p>(наприклад, формування корисної звички);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• працювати в команді, мотивувати і зацікавлювати;</li> <li>• творчо мислити і продукувати ідеї для пояснення переваг здорового способу життя.</li> </ul>
--	--

Підготовка і проведення вистави, творчого конкурсу, присвяченого заохоченню учнів до здорового способу життя (за рахунок резервних годин).

### **Автори програми (без доданого):**

**Бойченко Т. Є.**, керівник творчого колективу, проректор з наукової роботи – директор науково-дослідного інституту післядипломної педагогічної освіти Університету менеджменту освіти Національної академії педагогічних наук України;

**Воронцова Т. В.**, міжнародний консультант ЮНІСЕФ з превентивної освіти, кандидат філософських наук;

**Гнатюк О. В.**, науковий співробітник інституту психології імені Григорія Костюка Національної академії педагогічних наук України;

**Гозак С. В.**, завідувач лабораторії гігієни навчальної діяльності дітей Державної установи «Інститут гігієни і медичної екології імені О.М. Марзєєва Академії медичних наук України», кандидат медичних наук

**Москаленко О. Л.**, директор загальноосвітнього навчального закладу І-ІІІ ступенів № 10 м. Донецька

**Савченко В. А.**, науковий співробітник кафедри Культури здоров'я Дніпропетровського інституту післядипломної педагогічної освіти

**АНАЛІЗ ПРОГРАМ І ПІДРУЧНИКІВ  
ШКІЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»  
ВІДНОСНО ВИСВІТЛЕННЯ ТЕМАТИКИ ПРОФІЛАКТИКИ  
НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

Воронцова Тетяна Володимирівна,  
кандидат філософських наук, доцент  
кафедри медико-біологічних та  
валеологічних основ охорони життя і  
здоров'я Національного педагогічного  
університету імені М. П. Драгоманова

**Київ**

**2014**

**ЗМІСТ**

Абревіатури і скорочення	3
Вступ	4
Мета і особливості предмету «Основи здоров'я»	5
Тематика предмету	6
Методика викладання	7
Результати навчання	9
Докази впливу профілактичної освіти в Україні	11
Неінфекційні захворювання: ключові цілі і стратегія ВООЗ	15
Роль освітнього сектору у профілактиці НІЗ	16
Узагальнені результати аналізу змісту предмету «Основи здоров'я»	17
Критичні фактори ефективної профілактики в освітньому секторі	18
Роль педагогів і родини у забезпеченні ефективної профілактики	19
Масова підготовка педагогів – ключове завдання освітнього сектору	21
Висновки і рекомендації	22
Бібліографія	24
Перелік рецензованих підручників	25
Додаток 1. Аналіз програм і підручників за тематикою «Профілактика тютюнопаління та зловживання алкоголем»	27
Додаток 2. Аналіз програм і підручників за тематикою «Недостатня рухова активність»	40
Додаток 3. Аналіз програм і підручників за тематикою «Здорове харчування та профілактика ожиріння»	53

## АБРЕВІАТУРИ І СКОРОЧЕННЯ

ВІЛ – вірус імунодефіциту

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ПСПШ – інфекції, що передаються статевим шляхом

МОН України – Міністерство освіти і науки України

НІЗ – неінфекційні захворювання

ООЖН – освіта на основі життєвих навичок

ПАР – психоактивні речовини

СНІД – синдром набутого імунного дефіциту

## ВСТУП

Традиційно охорона індивідуального і громадського здоров'я реалізується переважно через мережу медичних і санітарно-гігієнічних закладів. Даний погляд на проблему не враховує усі чинники впливу на здоров'я та механізми його збереження. Насамперед це стосується цілого ряду інфекційних (ВІЛ-інфекція) та неінфекційних захворювань, які спричинені переважно поведінковими чинниками. У більшості випадків медикаментозної профілактики таких захворювань не існує, тому вважається, ключова роль у їх профілактиці має належати «психолого-педагогічній імунізації», внаслідок якої у значної частини населення сформується «поведінковий імунітет» стосовно чинників ризику даного захворювання. Подібно до фармакологічної, психолого-педагогічна імунізація повинна забезпечувати:

1. *Масовість* – охоплення близько 90 % населення (насамперед, підлітків і молоді).
2. *Ефективність* – впровадження тільки тих профілактичних програм, які мають доведену ефективність впливу на поведінку.
3. *Превентивність* – навчання до моменту виникнення у житті молодих людей реальних ризиків і проблем.

Починаючи з 1995 року, в Україні було втілено десятки превентивно-освітніх проектів та здійснено кілька спроб впровадження навчальних предметів (охорона життя і здоров'я учнів, валеологія, основи безпечної життєдіяльності). Накопичений досвід дозволив Міністерству освіти і науки України, починаючи з 2001, поетапно ввести в навчальний план новий обов'язковий предмет «Основи

здоров'я». У 2009 році українські школи випустили перше покоління дітей, які вивчали основи здоров'я з 1-го по 9-й клас.

Впровадження окремого предмету «Основи здоров'я» є видатним досягненням України, унікальним явищем на пострадянському просторі.

*Метою цього дослідження є аналіз щодо включення у навчальні програми і підручники з обов'язкового предмету «Основи здоров'я» тематики щодо профілактики неінфекційних захворювань (НІЗ).*

## **МЕТА І ОСОБЛИВОСТІ ПРЕДМЕТУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»**

Предмет «Основи здоров'я» об'єднує тематику здорового способу життя і безпечної життєдіяльності. Метою предмета є формування свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, мотивація до здорового способу життя шляхом розвитку необхідних для цього психосоціальних та спеціальних компетенцій.

До психосоціальних компетенцій, які ще називають життєвими навичками, належать: позитивна самооцінка, самоконтроль, керування стресами, мотивація успіху і гартування волі, аналіз проблем і прийняття зважених рішень, критичне і творче мислення, навички ефективного спілкування, емпатії, конструктивного розв'язання конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо.

До спеціальних компетенцій належать: санітарно-гігієнічні навички, навички раціонального харчування, достатня рухова активність, організація режиму праці та відпочинку, надання першої допомоги тощо.

Основи здоров'я вивчаються дітьми з 1-го по 9-й клас, обсяг щорічного навчального навантаження – 35 годин на рік (1 година на тиждень).

Навчальна програма побудована за спіральним принципом, коли діти рік за роком вивчають предмет за наскрізними змістовими лініями. У результатах навчання головний акцент робиться на здобутті учнями сприятливих для здоров'я знань, умінь, соціально-психологічних і спеціальних навичок.

Статус обов'язкового предмета забезпечує наступність у висвітленні ключових тем, гарантує достатність часу для систематичного навчання, надає можливість здійснювати оцінку ефективності впливу профілактичної освіти.

## **ТЕМАТИКА ПРЕДМЕТУ**

Навчальний матеріал для 1-9 класу впорядкований за наступними напрямками:

1. Концептуальні поняття (здоров'я, здоровий спосіб життя, безпека, принципи безпечної життєдіяльності, розвиток – фізичний, психічний, соціальний і статевий).
  2. Життєві і спеціальні навички для:
    - безпеки життєдіяльності (поведінка на дорогах, при пожежі, в побуті, у природному, соціальному і техногенному середовищі, в екстремальних та надзвичайних ситуаціях, навички надання першої медичної допомоги);
    - запобігання шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин);
    - профілактики соціально небезпечних захворювань (ВІЛ, ІПСШ, туберкульоз, попередження дискримінації та насильства);
    - фізичного здоров'я (особиста гігієна, раціональне харчування, фізична активність і загартовування, режим відпочинку);
    - соціального здоров'я (розбудова стосунків, ефективне спілкування, співпереживання, робота в команді, протидія соціальному тиску, розв'язання конфліктів);
    - психічного здоров'я (позитивна самооцінка, самоконтроль, управління стресами, мотивація успіху, аналіз проблем і прийняття рішень, критичне і творче мислення).
- У зміст предмету також включено наступні теми:
- Родина, дружба, кохання, шлюб.

- Загальнолюдські цінності, соціальні норми, стереотипи, їх вплив на поведінку, вплив однолітків, прийняття рішень.
- Права людини, їх законодавче та культурне регулювання, міжнародні та національні документи про права людини.
- Поняття статі та гендеру, гендерна нерівність, сексуальні домагання /примус/насильство.
- Статеве дозрівання і репродуктивне здоров'я. Профілактика ВІЛ, ІПСШ, небажаної вагітності. Утримання, вірність, використання засобів захисту.
- Протидія дискримінації, формування толерантності, подолання стигми у ставленні до ЛЖВ.
- Екологічна компетентність, проблеми безпеки, сталий розвиток.

### МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

З 2005 року в Україні почалася розробка і широкомасштабне впровадження програм для початкової, середньої та старшої школи, заснованих на підході, який в світі називається LBSE – Life Skills Based Education (ООЖН – освіта на основі життєвих навичок).

Методику ООЖН впроваджено у більш як 80 країнах світу. Міністерство освіти і науки України також визнає її найбільш адекватним підходом у впровадженні предмету «Основи здоров'я». Основні характеристики ООЖН наведено у таблиці

Принципи навчання	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ активна участь кожного учня і творча співпраця учнів між собою та з учителем;</li> <li>○ спрямування групової і індивідуальної діяльності на усвідомлення цінностей, набуття предметних компетенцій та умінь вчитись;</li> <li>○ навчання на ситуаціях, наближених до реального життя.</li> </ul>
Методи і форми навчання	Тренінгові (інтерактивні). Поєднують індивідуальні, групові і фронтальні форми, методи і прийоми, що забезпечують активну діяльність і взаємодію суб'єктів навчально-виховного процесу.

Вимоги до підготовки педагога	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Знання сутності превентивної освіти і змісту курсу, що викладається</li> <li>○ Знання концепції ООЖН і умов ефективного навчання</li> <li>○ Володіння тренінговими (інтерактивними) методами</li> <li>○ Досвід практичного відпрацювання базових тренінгів за програмою</li> </ul>
Вимоги до навчально-методичних матеріалів	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Спрямовані на розвиток психосоціальних (життєвих) і спеціальних навичок, сприятливих для здоров'я</li> <li>○ Містять тематику відповідно віку.</li> <li>○ Враховують потреби учнів.</li> <li>○ Зміст підручників наближено до реального життя.</li> <li>○ Написані мовою, зрозумілою для цільової аудиторії.</li> <li>○ Розроблені для всіх учасників навчально-виховного процесу (видання для вчителя, учнів, батьків).</li> </ul>
Вимоги до організації навчально-виховного процесу	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Заняття проводить підготовлений педагог.</li> <li>○ Виділено приміщення, що дозволяє проводити навчання у формі тренінгу.</li> <li>○ Педагог використовує інтерактивні методи навчання.</li> <li>○ Учні забезпечені навчальними матеріалами (підручниками, робочими зошитами).</li> <li>○ Проведено тренінг для педагогічного колективу з метою демонстрації ефективності ООЖН-технології.</li> <li>○ Проведено презентаційний тренінг для батьків з метою забезпечення підтримки і розбудови партнерства з родинами учнів.</li> <li>○ У навчальному закладі діють суворі правила щодо заборони агресивної поведінки, куріння, вживання алкогольних напоїв, інших психоактивних речовин.</li> <li>○ Здійснюється підготовка волонтерів з числа учнів для допомоги вчителю та проведення роботи серед однолітків за методом «рівний-рівному».</li> <li>○ У навчальному закладі проводяться акції, що підвищують прихильність дітей та молоді до здорового способу життя.</li> <li>○ Постійно здійснюється моніторинг та оцінка ефективності навчання (наприклад, анкетування учнів за процедурою «До» і «Після»).</li> </ul>

## РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Результатом навчання за предметом «Основи здоров'я» має бути розвиток наступних життєвих і спеціальних навичок:

	Різновидність навичок	Результати навчальної діяльності
Навички, що сприяють фізичному здоров'ю	Навички раціонального харчування	— дотримання режиму харчування; — уміння складати харчовий раціон з урахуванням реальних можливостей, потреб та користі; — вміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів
	Навички рухової активності	— виконання ранкової зарядки; — регулярні заняття фізичною культурою, руховими іграми, фізичною працею
	Санітарно-гігієнічні навички	— навички особистої гігієни; — уміння виконувати гігієнічні процедури (доглядати за шкірою, зубами, волоссям тощо)
	Режим праці та відпочинку	— вміння чергувати розумову та фізичну активності; — вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку
Навички, що сприяють соціальному здоров'ю	Навички ефективного спілкування	— уміння слухати; — уміння чітко висловлювати свої думки; — уміння виражати свої почуття; — уміння просити про послугу або допомогу; — володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); — адекватна реакція на критику
	Навички співчуття	— уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; — уміння висловити це розуміння; — уміння зважати на почуття інших людей; — уміння допомагати та підтримувати

Навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю

Навички розв'язування конфліктів	— уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; — уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; — уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів
Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації	— уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля; — уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; — уміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; — навички впевненої поведінки, зокрема й застережливих дій щодо ВІЛ/СНІДу
Навички спільної діяльності та співробітництва	— уміння працювати в «команді»; — уміння адекватно оцінювати свої здібності, свій внесок у спільну діяльність; — уміння визнавати внесок інших у спільну роботу
Самоусвідомлення та самооцінка	— позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; — уміння реально оцінювати свої здібності та можливості; — адекватна самооцінка; — уміння адекватно сприймати оцінки інших людей
Навички самоконтролю	— уміння правильно виражати свої почуття; — уміння контролювати прояви гніву; — уміння долати тривогу; — уміння переживати невдачі; — уміння раціонально планувати час

Мотивація успіху та тренування волі	— уміння зосереджуватися на досягненні мети; — розвиток наполегливості та працьовитості; — установка на успіх і віра в себе
Аналіз проблем і прийняття рішень	— уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; — здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; — уміння передбачити наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; — уміння оцінювати реальність кожного з варіантів, враховуючи власні можливості та життєві обставини; — здатність вибирати оптимальні рішення
Визначення життєвих цілей та програм	— уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; — уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час; — уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин

## ДОКАЗИ ВПЛИВУ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Впровадження у навчальних закладах України профілактичних програм, що базуються на розвитку життєвих навичок, отримало високу оцінку міжнародних експертів. У комплексній зовнішній оцінці національних заходів з протидії СНІД в Україні, впровадження ООЖН в навчальні плани шкіл оцінено як «видатне досягнення»<sup>1</sup>.

Комплексна оцінка впливу освітніх програм з формування здорового способу життя зазвичай здійснюється на трьох рівнях:

- 1) *Рівень детермінант поведінки* – оцінюються зміни в знаннях, ставленні, намірах та навичках. Цей вид оцінювання є класичним для програм, метою яких є досягнення змін у поведінці учнів. Він дає змогу виявити реальні зміни у знаннях, ставленнях, намірах і навичках учнів. Його здійснюють шляхом анонімного і конфіденційного анкетування за процедурою «ДО» і «ПІСЛЯ»
- 2) *Рівень поведінкових практик учнівської молоді* – оцінюються зміни в моделях поведінки, пов'язаних з факторами ризику та збереженням здоров'я. Такі зміни оцінюються на підставі спеціальних соціологічних досліджень.
- 3) *Рівень епідеміологічних показників* – оцінюються показники захворюваності та смертності. Здійснюється в результаті епідеміологічного нагляду.

У результаті спеціальних досліджень, в Україні було статистично доведено ефективність впливу ООЖН програм на всіх рівнях.

*Рівень детермінант поведінки.* Спеціальне моніторингове дослідження щодо впливу проекту «Школа проти СНІДу» на знання, ставлення, наміри та навички учнів продемонструвало<sup>2</sup>:

- кількість учнів, які правильно відповіли на всі запитання тесту «Знання», зросла у 24 рази;
- кількість учнів, які демонструють максимально толерантне ставлення до ЛЖВ, зросла втричі (з 16% до 52%);
- кількість учнів, які мають намір утримуватися від статевих стосунків на цьому етапі свого життя зросла на 13%;
- кількість учнів, які мають намір використовувати презервативи у разі сексуальної активності, зросла на 27%;

<sup>2</sup>(Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ/СНІДу: Програма навчального курсу для учнівської молоді старшого підліткового та юнацького віку. — К.: Освіта, 2013. — 12 с., ISBN 978-966-04-0854-8,

<sup>1</sup>Комплексна зовнішня оцінка Національних заходів з протидії СНІДу в Україні, січень 2009, с.97.

- кількість учнів, які вміють обрати адекватну модель поведінки у разі загрози сексуального насилля, зросла на 19%.

Інше моніторингове дослідження, проведене у 2012-2013 році щодо впливу факультативного курсу «Захисти себе від ВІЛ» на знання і ставлення учнів і вчителів, призвело до наступних результатів.

- рівень толерантності до ВІЛ-позитивних людей серед охоплених проектом вчителів збільшився з 22% до 88%.
- відсоток учнівської молоді, яка правильно визначає всі шляхи запобігання передачі ВІЛ-інфекції та знає як вона не передається збільшився з 20 % до 64 %.

Додаткові матеріали щодо моніторингових досліджень стану превентивної освіти дітей та молоді у навчальних закладах можна знайти на сайті <http://iitzo.gov.ua/rezultaty-monitorynhovyh-doslidzhen>

#### Рівень поведінкових практик.

Дієвість профілактичної освіти на цьому рівні підтверджують дані дослідження «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин (ESPAD)», яке здійснюється в Україні, починаючи з 1995 року. Нижче наведено динаміку окремих поведінкових практик учнівської молоді за результатами останнього (2011) дослідження в Україні, які демонструють позитивні зміни у поведінці учнів з початку впровадження предмета «Основи здоров'я».<sup>3</sup>

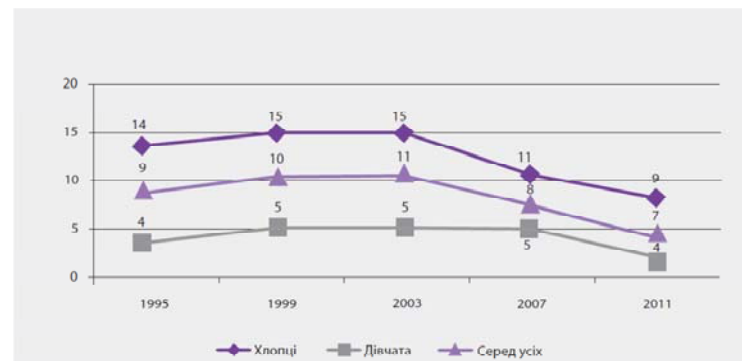


Рис. 1. Динаміка вживання тютюну молоддю у віці 13 років та раніше %

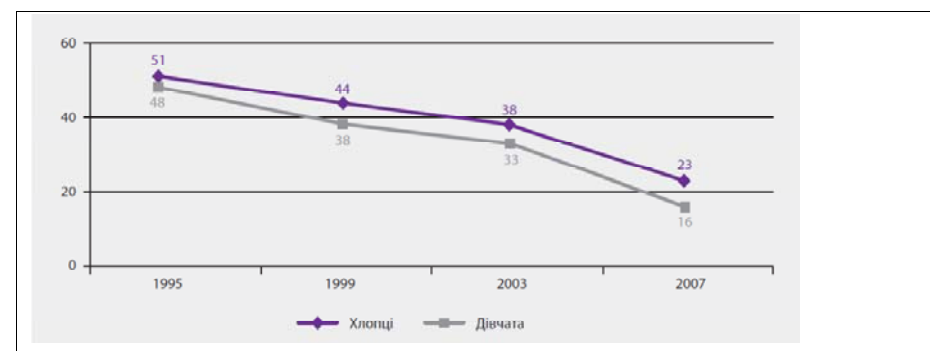


Рис. 3. Динаміка вживання міцних напоїв протягом останніх 30 днів, %

#### Рівень епідеміологічних показників.

Оцінюючи показники епідеміологічного рівня, можна зазначити, що завдяки системному впровадженню профілактичної освіти упродовж 2004-2011 рр. серед підлітків та молоді спостерігається поступове зниження поширеності інфекцій, що передаються статевим шляхом, частоти абортів у дівчат 15-17 років.<sup>4</sup> Упродовж останніх років впевнено знижується частка вікової групи 15-24 років серед вперше виявлених випадків ВІЛ-інфекції: з 22,8% у 2003 році до 9 % в 2011 році.<sup>5</sup>

<sup>4</sup>Стан здоров'я жіночого населення в Україні за 2011 рік, Міністерство охорони здоров'я України, Центр медичної статистики МОЗ України, Київ - 2012

<sup>5</sup> Інформаційний бюлетень «ВІЛ-інфекція в Україні» № 37, Київ – 2012, Український центр профілактики і боротьби зі СНІДом Міністерства охорони здоров'я України, Інститут епідеміології та інфекційних хвороб ім. Л.В.Громашевського НАМН України.

<sup>3</sup> Бондар Т.В, Галич Ю.П. та ін. Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011 / О. М. Балакєрєва (кер. авт. кол.); Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – Київ.: ТОВ ВПК «ОБНОВА», 2011. – 176 с.

## НЕІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ: КЛЮЧОВІ ЦІЛІ І СТРАТЕГІЯ ВООЗ

Неінфекційні захворювання (НІЗ) є головною причиною смертності, захворювання та інвалідності у Європейському регіоні ВООЗ<sup>6</sup>. На чотири основні категорії НІЗ – серцево - судинні, онкологічні, бронхо-легеневі, цукровий діабет – приходиться 63% від загальної кількості смертей.

Серед чинників, що спричиняють ці чотири категорії НІЗ найбільшу роль відіграють поведінкові: тютюнопаління, надмірне вживання алкоголю, незбалансоване харчування, малорухливий спосіб життя, надмірне споживання солі, цукру, вживання транс-жирів, йододефіцит, ожиріння

Для впливу на ситуацію ВООЗ сформувала Глобальний пан дій на 2013-2020 роки<sup>7</sup>, який передбачає досягнення до 2025 року наступних 9 ключових цілей:

1. Зменшити на 25% ризик передчасної смерті внаслідок серцево - судинних, онкологічних, бронхо-легеневих хвороб, та захворювання на цукровий діабет.
2. Зменшити на 10% надмірне споживання алкоголю.
3. Зменшити на 10% кількість людей, які ведуть малорухливий спосіб життя.
4. Зменшити на 30% споживання солі.
5. Зменшити на 30% розповсюдженість тютюнопаління серед людей 15+.
6. Зменшити на 25% поширеність підвищеного кров'яного тиску.
7. Зупинити ріст захворювання на діабет і ожиріння.
8. Щонайменше 50% відповідних пацієнтів отримують медикаментозне лікування і консультування (включаючи глікемічний контроль) для попередження серцевих нападів та інсультів.
9. 80% забезпечення доступними технологіями і спеціальними ліками, включаючи генеріки, необхідними для лікування головних НІЗ в комунальних і приватних клініках.

<sup>6</sup> План дій по реалізації Європейської стратегії профілактики і боротьби з неінфекційними захворюваннями, 2012-2016 гг. ВООЗ, Європейське регіональне бюро. [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

<sup>7</sup> Global Action Plan for the prevention of noncommunicable diseases. [http://www.who.int/nmh/events/ncd\\_action\\_plan/en/](http://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/)

Стратегічний підхід ВООЗ щодо боротьби з НІЗ передбачає паралельне проведення наступних видів діяльності:

1. Сприяти розробці і впровадженню програм зміцнення здоров'я і профілактики захворювань на популяційному рівні.
2. Вести активну цільову роботу з групами і особами підвищеного ризику.
3. Забезпечити максимальне охоплення населення послугами медичної допомоги і нагляду.

Неінфекційні захворювання спричиняються, насамперед поведінковими чинниками. Тому стратегія ВООЗ щодо укріплення здоров'я і профілактики НІЗ полягає в концентрації зусиль на наступних двох напрямках:

- підвищення обізнаності населення, насамперед молоді, в питаннях здорового способу життя з метою формування необхідних знань, ставлень і навичок щодо профілактики НІЗ;
- створення середовища, сприятливого для закріплення здорової поведінки та доступу до необхідних соціальних послуг.

Отже, перший напрямок стратегії ВООЗ безпосередньо стосується освітнього сектору.

## РОЛЬ ОСВІТНЬОГО СЕКТОРУ У ПРОФІЛАКТИЦІ НІЗ

Освіта і здоров'я тісно взаємопов'язані<sup>8</sup>. Освіченість людини суттєво впливає на дотримання нею здорового способу життя. Люди з добрим здоров'ям зазвичай мають кращі показники у навчанні. Вони менш схильні до ризикованої поведінки, тому що задоволені своїми результатами навчання і спілкуються з авторитетними дорослими. Якщо у школах створені сприятливі для здоров'я умови, це призводить до подальшого мотиваційного посилення здорових поведінкових практик.

Освітній сектор Україні - це понад 8.5 млн. людей (19% населення), включаючи:

<sup>8</sup> План дій по реалізації Європейської стратегії профілактики і боротьби з неінфекційними захворюваннями, 2012-2016 гг. ВООЗ, Європейське регіональне бюро. [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

- 4,5 млн. учнів ЗНЗ
- 0,9 млн. учнів ПТНЗ
- 2,5 млн. студентів ВНЗ
- 0,6 млн. вчителів і викладачів

З навчальними закладами постійно контактують понад 9 млн. батьків учнів. Отже, освітній сектор охоплює понад 17.5 млн. (39% населення).

Реалізація в освітньому секторі стратегії ВООЗ щодо програм укріплення здоров'я і профілактики НІЗ потребує:

1. Включення у навчальні плани, програми і підручники для учнів тематики щодо укріплення здоров'я і профілактики НІЗ;
2. Масового запровадження інноваційної технології викладання відповідних курсів та/або предметів на засадах ООЖН. Це – найбільш ефективна педагогічна технологія для програм, що мають на меті вплив на поведінку, яка вже позитивно зарекомендувала себе у профілактиці ризикованої поведінки. ООЖН спрямована на формування знань, ставлень і соціально-психологічних навичок необхідних для послаблення індивідуальних чинників ризику і посилення відповідних чинників захисту.
3. Створення сприятливого для здоров'я шкільного середовища, розбудова партнерства з батьками і громадою.

### **УЗАГАЛЬНЕНІ РЕЗУЛЬТАТИ АНАЛІЗУ ЗМІСТУ ПРЕДМЕТУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»**

Детальний аналіз навчальних програм і підручників з предмету «Основи здоров'я» для 1-9 класів наведено у Додатках 1-3 до цього звіту. Основні результати аналізу полягають у наступному:

1. У змісті предмету в цілому достатньо повно представлено тематика, яка стосується основних чинників ризику НІЗ: тютюнопаління, зловживання алкоголем, недостатня рухова активність, нездорове

харчування, ожиріння. Одночасно для деяких тем наявна недостатня збалансованість по класах (це стосується 5-7 класів).

2. У програмах і підручниках відсутні узагальнюючі розділи щодо основних НІЗ (серцево-судинні, бронхо-легеневі, онкологічні захворювання, цукровий діабет). Ці розділи мали би забезпечити цілісне уявлення щодо причин і ранніх симптомів захворювань, чинників ризику, методів профілактики, джерел надання допомоги, тощо.

Виходячи з наведеного, пропонується:

1. Для усунення незбалансованості деяких тем для 5-7 класів необхідно розробити матеріал для учнів і розробки уроків для вчителя. Такі теми можна включити у навчальний план за рахунок резервних годин. Враховуючи, що у кожному класі передбачено по 3 резервні години, ці теми можна включити у навчальний план без внесення змін у навчальну програму ( програми змінюються один раз на 5-10 років). Для цього необхідні лише методичні рекомендації Міністерства освіти і науки.
2. Аналогічно, узагальнюючі розділи щодо основних НІЗ можна включити у навчальний план для учнів 8-9 класів за рахунок резервних годин, розробивши відповідний матеріал для учнів і розробки уроків для вчителя.

Надалі такі зміни можна внести у державні стандарти і навчальні програми під час їх перегляду.

### **КРИТИЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ В ОСВІТНЬОМУ СЕКТОРІ**

Необхідними умовами успішної інституалізації в навчальних закладах програм профілактики НІЗ є:

1. Наявність і збалансованість відповідної тематики у навчальній програмі.
2. Забезпеченість учнів, вчителів і батьків якісними навчально-методичними і просвітницькими матеріалами.

3. Наявність у навчальних закладах підготовлених педагогів, що забезпечують навчання учнів, взаємодію з батьками і організацію сприятливого шкільного середовища.
4. Навчання учнів за методикою ООЖН.
5. Створення сприятливого шкільного середовища (наприклад, за концепцією FRESH<sup>9</sup>).
6. Партнерство з молоддю, батьками та місцевою громадою.
7. Системний моніторинг процесу та результатів впровадження.

Зазначимо, що ці умови можуть бути реалізовані лише за наявності прихильності керівництва навчального закладу, а також здійснення потужної адвокації і між секторальної взаємодії на всіх рівнях.

## **РОЛЬ ПЕДАГОГІВ І РОДИНИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ**

Головним провідником якісної навчально-виховної роботи з питань профілактики НІЗ у навчальному закладі має бути підготовлений вчитель основ здоров'я. Ключові функціональні обов'язки вчителя мають полягати у наступному:

### *1. Викладання основ здоров'я та інших превентивних програм на засадах ООЖН.*

Викладання основ здоров'я на засадах ООЖН передбачає не лише інформування учнів, а й формування у них адекватних психологічних установок та широкого кола соціально-психологічних (життєвих) і спеціальних навичок. Таке навчання забезпечує ефективне засвоєння знань, негайне відпрацювання умінь і навичок, формування важливих психологічних установок, посилення мотивації до здорового способу життя.

### *2. Забезпечення ефективної взаємодії з батьками учнів.*

Родина є важливим чинником формування особистості дитини, включно з її харчовими звичками, навичками гігієни та іншими важливими складовими способу життя. Тому взаємодія з батьками є важливою частиною обов'язків вчителя основ здоров'я.

На кожному етапі дорослішання ця взаємодія має свої особливості. У початковій школі необхідно надавати батькам інформацію щодо оптимальної організації режиму дня дитини, її харчування та рухової активності. У 5-му класі батьки мають допомогти дитині адаптуватися до умов навчання в основній школі, правильно організувати час після уроків (якщо у початковій школі дитина відвідувала групу продовженого дня).

Підлітковий вік – це період нових викликів не лише для дитини, а й для всієї родини. Педагог може допомогти батькам зрозуміти потреби підлітка, узгодити з батьками дії щодо запобігання шкідливих звичок, проконсультувати з питань профілактики ризикованої статевої поведінки.

Отже, для роботи з батьками вчителя необхідно забезпечити релевантними матеріалами (відеоматеріалами, мультимедійними презентаціями, брошурами, пам'ятками).

### *3. Створення сприятливого для здоров'я шкільного середовища, розбудова партнерства з громадою.*

Створення сприятливого шкільного середовища є надзвичайно важливим для закріплення здорової поведінки і доступу до необхідних соціальних послуг. Модель FRESH<sup>10</sup>, Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю<sup>11</sup>, Концепція школи, дружньої до дитини<sup>12</sup>, містять необхідні концепції, рекомендації та інструменти для роботи.

<sup>10</sup> <http://www.schoolsandhealth.org/Pages/FRESH.aspx>

<sup>11</sup> <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/publications/Pre-2005/european-network-of-health-promoting-schools-the-the-alliance-of-education-and-health>

<sup>12</sup> <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/publications/Pre-2005/european-network-of-health-promoting-schools-the-the-alliance-of-education-and-health>

<sup>9</sup> <http://www.schoolsandhealth.org/Pages/FRESH.aspx>

## МАСОВА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ – КЛЮЧОВЕ ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО СЕКТОРУ

Масова підготовка вчителів основ здоров'я для ефективного виконання зазначених функціональних обов'язків – ключове завдання освітнього сектору. На жаль, на даний момент охоплення вчителів основ здоров'я якісною підготовкою є абсолютно недостатнім. Це зводить нанівець користь предмета, оскільки викладання його невмотивованими і некваліфікованими педагогами не здатне принести користі.

Для вирішення даної проблеми необхідно здійснити масову підготовку, переатестацію і перепідготовку вчителів основ здоров'я з наступних питань:

1. Концептуальні засади і зміст предмета «Основи здоров'я».
2. Розширений модуль з питань профілактики НІЗ.
3. Методика і форми викладання предмета на засадах ООЖН.
4. Інструменти для роботи з батьками.
5. Концепції, методики і інструменти щодо створення сприятливого шкільного середовища.

Україна потребує підготовки більш як 50 тисяч вчителів для викладання основ здоров'я. Масова підготовка такої кількості педагогів можлива лише з використанням сучасних інформаційних технологій, зокрема дистанційного навчання. Для системного запровадження дистанційного навчання і атестації вчителів необхідно розробити відповідні тренінгові програми, зміст і програмне забезпечення дистанційних курсів (наприклад, окремо для вчителів початкової школи і основної школи). Крім того, мають бути розроблені посібники для батьків з питань формування ЗОЖ і профілактики НІЗ.

## ВИСНОВКИ І РЕКОМЕНДАЦІЇ

### *Висновки:*

1. До освітнього сектору прямо чи опосередковано має відношення близько 40 % загального населення України. Тому він є одним із ключових у реалізації стратегічного плану ВООЗ щодо розробки і впровадження програм профілактики неінфекційних захворювань на популяційному рівні.
2. Для ефективної реалізації в освітньому секторі стратегії ВООЗ щодо програм профілактики НІЗ необхідно:
  - включити до навчальних планів тематику щодо профілактики НІЗ;
  - викладати відповідні курси та/або предмети на засадах ООЖН;
  - створити сприятливе для здоров'я шкільне середовища, а також забезпечити партнерство школи з молоддю, батьками і громадою.
3. У 2001 році в Україні запроваджено обов'язковий для 1-9 класів шкільний предмет «Основи здоров'я», який є ідеальним «носієм» для інституалізації питань щодо профілактики НІЗ. Головні результати аналізу навчальної програми і підручників з цього предмету полягають у наступному:
  - у змісті предмету в цілому достатньо повно представлені теми щодо основних чинників ризику НІЗ, але деякі теми для 5-7 класів є недостатньо збалансовані;
  - у програмах і підручниках відсутні узагальнюючі розділи щодо основних НІЗ, які мають забезпечити цілісне уявлення щодо причин і ранніх симптомів захворювань, чинників ризику, методів профілактики, джерел надання допомоги, тощо.
4. Головним «провідником» якісної профілактичної роботи у навчальному закладі має стати підготовлений вчитель основ здоров'я з наступними функціональними обов'язками:

- викладання предмету «Основи здоров'я» та факультативних профілактичних програм на засадах ООЖН;
  - забезпечення партнерської взаємодії з адміністрацією навчального закладу, учнівською молоддю, родинами учнів, місцевою громадою;
  - організація робіт щодо створення сприятливого для здоров'я шкільного середовища.
5. Україна потребує підготовки більш як 50 тисяч вчителів для викладання лише основ здоров'я. Для підготовки такої кількості педагогів необхідно використання сучасних інформаційних технологій, зокрема, дистанційних мультимедійних курсів.

#### **Рекомендації:**

1. Для забезпечення збалансованості і повноти представлення тематики НІЗ у змісті предмета «Основи здоров'я» пропонується розробити окремі уроки для учнів і методичні рекомендації щодо їх проведення. Список таких тем наведено у Додатках 1-3.
2. Включити розроблені уроки у програму предмета за рахунок резервних годин (шляхом включення даної тематики у методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України). В подальшому подібні зміни необхідно внести у державні стандарти і навчальні програми під час їх перегляду.
3. З метою забезпечення реального «прориву» в інституалізації ефективних програм щодо профілактики НІЗ, необхідно розробити і впровадити:
  - дистанційні мультимедійні курси для забезпечення теоретичної підготовки і атестації вчителів основ здоров'я;
  - типові тренінгові програми для відпрацювання практичних навичок педагогів;
  - посібники і просвітницькі матеріали для батьків.

#### **БІБЛІОГРАФІЯ**

1. Державний стандарт початкової освіти. Навчальна програма з предмету основи здоров'я для 1-4 класу загальноосвітніх навчальних закладів. <http://www.mon.gov.ua> , <http://iitzo.gov.ua/> .
2. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. №1392 (<http://www.mon.gov.ua> ( <http://iitzo.gov.ua> )
3. Навчальна програма з предмету основи здоров'я для 5-9 класу загальноосвітніх навчальних (<http://www.mon.gov.ua> ( <http://iitzo.gov.ua> )
4. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи що «Здоров'я у школі». Документ 9. – К.: Кобза, 2004, 122с. Див. також: [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/en/sch\\_skills4health\\_03.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_skills4health_03.pdf)
5. Освітні технології. Навчально- методичний посібник. Київ, АСК, 2003
6. Основні орієнтири у вихованні учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (під редакцією І.Д. Беха). <http://www.mon.gov.ua>
7. Наказ МОН України №457 від 01.06.2009. «Про затвердження плану заходів Міністерства освіти і науки України з виконання Загальнодержавної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009-2013 роки». <http://osvita.ua/legislation/other/4499>
8. Комплексна зовнішня оцінка Національних заходів з протидії СНІДу в Україні, січень 2009, с.97.

## ПЕРЕЛІК РЕЦЕНЗОВАНИХ ПІДРУЧНИКІВ

1. Основи здоров'я: Підручник для 1-го кл. загальноосв. навч. закл. / Бех І. Д., Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Страшко С. В. – К.: Видавництво «Алатон», 2012. – 136 с.
2. Основи здоров'я: Підручник для 2-го кл. загальноосв. навч. закл. / Бех І. Д., Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Страшко С. В. – К.: Видавництво «Алатон», 2012. – 136 с.
3. Основи здоров'я: Підручник для 3-го кл. загальноосв. навч. закл. Бех І. Д., Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Страшко С. В. – К.: Видавництво «Алатон», 2013. – 160 с.
4. Основи здоров'я: Підручник для 5-го кл. загальноосв. навч. закл. / Бех І. Д., Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Страшко С. В. – К.: Видавництво «Алатон», 2013. – 180 с.
5. Основи здоров'я: Підручник для 6-го кл. загальноосв. навч. закл. / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. – К.: Видавництво «Алатон», 2006. – 200 с.
6. Основи здоров'я: Підручник для 7-го кл. загальноосв. навч. закл. / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. – К.: Видавництво «Алатон», 2007. – 208 с.
7. Основи здоров'я: Підручник для 8-го кл. загальноосв. навч. закл. / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. – К.: Видавництво «Алатон», 2008. – 160 с.
8. Основи здоров'я: Підручник для 9-го кл. загальноосв. навч. закл. / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. – К.: Видавництво «Алатон», 2009. – 200 с.
9. Основи здоров'я. 1 клас: Посібник для вчителя. / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Сашенко Л. В., Савченко В. А. – К.: Видавництво «Алатон», 2012. – 128 с.
10. Основи здоров'я. 2 клас: Посібник для вчителя. / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Сашенко Л. В. – К.: Видавництво «Алатон», 2013. – 124 с.
11. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя. / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. – К.: Видавництво «Алатон», 2013. – 260 с.
12. Основи здоров'я. 6 клас: Посібник для вчителя. / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. – К.: Видавництво «Алатон», 2006. – 200 с.

13. Основи здоров'я. 7 клас: Посібник для вчителя. / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. – К.: Видавництво «Алатон», 2007. – 192 с.
14. Основи здоров'я. 8 клас: Посібник для вчителя. / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. – К.: Видавництво «Алатон», 2008. – 112 с.
15. Основи здоров'я. 9 клас: Посібник для вчителя. / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. – К.: Видавництво «Алатон», 2011. – 120 с.

[http://autta.org.ua/ua/resources/textbooks\\_materials/](http://autta.org.ua/ua/resources/textbooks_materials/)