

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра зоології

ЛИСЮК АННА ВАСИЛІВНА

**МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ПОНЯТЬ У
ШКІЛЬНОМУ КУРСІ «БІОЛОГІЯ» (8 КЛАС)**

Спеціальність: 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Освітньо-професійна програма Середня освіта. Біологія, природознавство,
здоров'я людини

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
доктор біологічних наук, професор
Сухомлін Катерина Борисівна

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № ____

Засідання кафедри зоології

від _____ 2023 р.

Завідувач кафедри

проф. Сухомлін К. Б.

Луцьк 2023

Анотація

До магістерської наукової роботи: «Методика формування валеологічних понять у шкільному курсі «Біологія» (8 клас)».

Студент: Лисюк Анна Василівна

Науковий керівник: д.б.н., професор Сухомлін Катерина Борисівна

Магістерська робота присвячена вивченню, дослідженню методики формування валеологічних понять у шкільному курсі «Біологія» (8 клас).

Мета роботи: полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальному вивченні методики формування валеологічних понять у шкільному курсі «Біологія» для 8 класу.

Об'єкт дослідження: валеологічні поняття.

Практичне значення роботи: полягає в тому, що матеріали нашої магістерської роботи можуть бути використані вчителями шкіл при формуванні валеологічних компетентностей учнів, студентами при написанні курсових та дипломних робіт і при проходженні педагогічної практики, в процесі викладання ОК «Охорона життя і здоров'я учасників освітнього процесу», «Методика навчання біології».

У вступі визначається актуальність теми та проводиться короткий огляд поставлених задач. У першому розділі розглядаються теоретичні засади дослідження: валеології та її роль у формування гармонійної особистості школяра, педагогічні основи валеологічної освіти та напрямки методичної роботи вчителя щодо впровадження традицій здорового способу життя. У другому розділі визначається матеріал та методика дослідження. У третьому розділі аналізуються результати власних досліджень. У висновках аналізується проведена робота та отримані результати.

Магістерська робота викладена на 110 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, 3 розділів, висновків, додатків. Список літератури містить 50 першоджерела. У роботі міститься рисунків – 16, додатків – 5.

Summary

For the master's thesis: "Methodology of the formation of valeological concepts in the school course "Biology" (grade 8)".

Student: Anna Lysyuk

Scientific supervisor: Doctor of Science, Professor Sukhomlin Kateryna Borysivna

The master's thesis is devoted to the study and research of the methodology of formation of valeological concepts in the school course "Bology" (8th grade).

The purpose of the work: consists in the theoretical substantiation and experimental study of the method of formation of valeological concepts in the school course "Biology" for the 8th grade.

Object of research: valeological concepts.

The practical significance of the work is that the materials of our master's thesis can be used by school teachers in the formation of valeological competences of students, by students in writing course and diploma papers and in the course of pedagogical practice, in the process of teaching the OK "Protecting the life and health of participants in educational process", "Methodology of teaching biology".

The introduction determines the relevance of the topic and provides a brief overview of the tasks. The first chapter examines the theoretical foundations of the study: valeology and its role in the formation of a harmonious personality of a schoolchild, pedagogical foundations of valeological education and directions of the teacher's methodical work on the implementation of healthy lifestyle traditions. In the second chapter, the research material and methodology are defined. The third section analyzes the results of own research. The conclusions analyze the work carried out and the results obtained.

The master's thesis is presented on 110 pages of printed text, consists of an introduction, 3 chapters, conclusions, and appendices. The bibliography contains 50 primary sources. The work contains 16 figures, 5 appendices.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	8
1.1. Валеологія та її роль у формування гармонійної особистості школяря	8
1.2. Педагогічні основи валеологічної освіти школярів	16
1.3. Напрямки методичної роботи вчителя щодо впровадження традицій здорового способу життя	26
РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ	29
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	31
3.1. Аналіз програми з біології 8 клас щодо вивчення валеологічних понять	31
3.2. Аналіз підручника біології 8 клас	33
3.3. Методи формування понять на уроках біології	37
3.4. Наочність та її роль у формуванні валеологічних понять	46
3.5. Позакласна робота з валеології	52
3.6. Аналіз результатів анкетування	54
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ стикається зі зростаючими проблемами здоров'я, пов'язаними зі змінами у способі життя, дієті та екологічних умовах. Відкриття нових хвороб та прогресування існуючих ставлять під загрозу загальний стан здоров'я населення. У цьому контексті велике значення набуває валеологія як галузь науки, що досліджує питання збереження та підтримки здоров'я людини.

Одним із ефективних способів залучення молодого покоління до питань здоров'я є включення валеологічних понять у шкільний курс «Біологія». Дослідження методики формування цих понять виявляється важливим завданням, оскільки воно сприяє розумінню школярами принципів збереження та підтримки власного здоров'я.

Перш за все, валеологічні поняття у шкільному курсі «Біологія» допомагають учням отримати повнішу картину про власне тіло та його функціонування. Вони дізнаються про основні системи організму, роль вітамінів та мінералів у підтримці здоров'я, а також про шкідливі фактори навколишнього середовища та їх вплив на організм людини. Це знання стимулює школярів до більш відповідального ставлення до свого здоров'я та формує у них мотивацію до здорового способу життя.

По-друге, валеологічні поняття сприяють розвитку критичного мислення та наукової грамотності серед учнів. Вони навчаються аналізувати інформацію про здоров'я, розрізняти факти від міфів та псевдонаукових тверджень. Розуміння основних понять валеології, таких як здоров'я, харчування, фізична активність, психологічний стан, дає учням засоби для самостійного оцінювання свого стану здоров'я та вибору ефективних стратегій збереження його.

Крім того, дослідження методики формування валеологічних понять у шкільному курсі «Біологія» має значення для покращення якості навчання та підвищення мотивації учнів. Інтерактивні методи, такі як робота в групах, дискусії, практичні завдання та проекти, дозволяють поглибити розуміння

валеологічних понять та їх застосування на практиці. Це сприяє активному залученню учнів до навчального процесу та розвитку їхніх пізнавальних та комунікативних навичок.

У підсумку, дослідження методики формування валеологічних понять у шкільному курсі «Біологія» є надзвичайно важливим завданням. Воно сприяє підвищенню обізнаності учнів про здоров'я, розвитку критичного мислення та наукової грамотності, а також стимулює їх до здорового способу життя. Результатом впровадження цих методик є формування здорової та свідомої молоді, яка зможе долати виклики сучасного світу і дбати про своє довголіття.

Вищезазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження **«Методика формування валеологічних понять у шкільному курсі «Біологія» (8 клас)»**.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальному вивченні методики формування валеологічних понять у шкільному курсі «Біологія» для 8 класу.

Завдання дослідження:

1. здійснити теоретичний аналіз ролі валеології у формуванні гармонійної особистості школяра;
2. виокремити педагогічні основи валеологічної освіти школярів;
3. проаналізувати методику формування понять на уроках валеології;
4. здійснити аналіз підручника біології 8 класу та програми щодо вивчення валеологічних понять;
5. проаналізувати напрямки методичної роботи вчителя щодо впровадження традицій здорового способу життя.

Об'єкт дослідження: валеологічні поняття.

Предмет дослідження: формування валеологічних понять у шкільному курсі «Біологія» для 8 класу.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що удосконалено напрямки методичної роботи вчителя щодо впровадження традицій здорового способу життя; дістали подальшого розвитку теоретичні уявлення щодо методики формування понять на уроках валеології.

Практичне значення полягає в тому, що матеріали нашої магістерської роботи можуть бути використані вчителями шкіл при формуванні валеологічних компетентностей учнів, студентами при написанні курсових та дипломних робіт і при проходженні педагогічної практики, в процесі викладання ОК «Охорона життя і здоров'я учасників освітнього процесу», «Методика навчання біології».

Апробація результатів. Результати дослідження викладені в даній роботі, були представлені на: VII Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених, студентів та аспірантів «Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук», Луцьк, листопад, 2023 р.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел (28 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 103 сторінки, основний обсяг – 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Валеологія та її роль у формування гармонійної особистості школяра

В даний час велика увага приділяється здоровому способу життя людей. Актуальними стають питання про збереження, зміцнення здоров'я та організацію здорового способу життя. У ХХІ столітті дорослі та діти використовують різні технічні пристрої, які «заощаджують» їх час, працю, але позбавляють фізичної активності. Тривала робота за комп'ютером, перегляд фільмів, комп'ютерні ігри, соціальні мережі – все це неодмінно веде до недостатньої рухової активності, порушення зору, постави. Віртуальна реальність все більше замінює спілкування людини з природою, багато людей мало часу проводять на свіжому повітрі. Транспорт, розвинене промислове виробництво забруднюють довкілля, що негативно впливає органи дихання; нестача руху, стреси, неправильне харчування - все це призводить до порушення травлення. За переконанням І. С. Чернухи, здоровий спосіб життя та відмова від шкідливих звичок не завжди є запорукою гарного самопочуття, оскільки зовнішні фактори сильно впливають на емоційний стан людини. Якщо людина регулярно перебуває у пригніченому стані, відчуває стрес, її здоров'я може погіршитися [25].

Г. І. Мардар [22] визначає здоров'я людини, як гармонійну єдність фізичних, психічних і професійних функцій людини, що сприяє оптимальній реалізації її можливостей у різноманітних видах трудового та суспільного життя, здатність зберігати відповідні віку та статі психофізіологічну стійкість в умовах постійної зміни кількісних та якісних одиниць структурної та сенсорної інформації.

Природа подбала про наш ресурс здоров'я, забезпечивши нас від народження структурною та сенсорною інформаційними системами, що мають здатність до саморегуляції та підтримання життя. Далі все залежатиме від того,

як ми розпорядимося природним даром і, звичайно, від того, в яких умовах ми будемо їм розпоряджатися, від нашого способу життя. Спосіб життя особистості можна вважати здоровим, якщо ця особистість активно існує в умовах сприятливого психофізичного простору, не виявляючи по відношенню до себе та простору агресивності у небезпечних формах [21].

В даний час існує безліч проблем, одними з головних є: екологічний та санітарно-епідеміологічний стан, а також соціальні аномалії та патології (алкоголізація, наркоманія, тютюнопаління). Тому людство емпіричним, дослідним шляхом дійшло висновку, що всі ці проблеми знижують ресурс здоров'я, тоді як заняття спортом, раціональне харчування, гартування підвищують його. І що раніше в людини сформується мотивація, тобто усвідомлена необхідність дбати про своє здоров'я, тим здоровішим буде кожна конкретна людина зокрема і суспільство загалом.

З. А. Мохоньок [18] зазначає, що здоровий спосіб життя - це активний стан, мобільне поєднання форм, способів повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, зміцнюють адаптивні та резистентні можливості організму, сприяють ефективному відновленню, підтримці та розвитку резервних можливостей, оптимальному виконанню особистістю соціально-професійних функцій. Здоровий спосіб життя вимагає від людини вольових зусиль і осмислення вчинків, прогнозування наслідків як особисто, так інших людей, зокрема можливого потомства. Останнє особливо важливо, якщо задуматися про те, що від здоров'я існуючого покоління залежить здоров'я і щастя наступного. На думку сучасних учених [9], під здоров'ям мається на увазі гармонійна єдність обміну між організмом і навколишнім середовищем, результат якого – нормальна робота всіх органів та систем людини.

У зв'язку з різким зростанням патологічної ураженості молодого населення, нині робляться кроки щодо забезпечення здоров'я дітей, підлітків та молоді. На стику екології, біології, медицини та психології виникає нова інтегративна галузь наукових знань про здоров'я – валеологія [23]. Валеологія -

це область знань про закономірності та механізми формування, збереження та зміцнення здоров'я людини.

Засновником валеології, як вчення, є доктор медичних наук, професор І. І. Брехман. Валеологія охоплює як питання фізичного здоров'я, вона підходить до питання здорового життя комплексно: на фізичному, духовному і моральному рівнях. Ця наука спрямована на те, щоб усунути причини хвороб: нездоровий спосіб життя, неправильне харчування, негативне мислення. Отже, валеологія – це наука про здоров'я, гармонійний спосіб життя [10].

В. Г. Грибан [7] пише, що валеологія – це інтегрована навчальна дисципліна, що містить систематизовані наукові знання про фактори, що визначають здоров'я людини, та підходить до формування, збереження та зміцнення здоров'я індивіда з використанням медичних та соціальних технологій, з акцентом на профілактику неінфекційних захворювань.

Валеологія, як наука про здоров'я і здоровий спосіб життя, пропонує нам комплексний підхід до досягнення і підтримки оптимального стану фізичного та психічного благополуччя.

По-перше, валеологія допомагає нам зрозуміти важливість профілактики та збереження здоров'я. Це означає, що ми повинні діяти передбачувально та не тільки реагувати на проблеми, коли вони вже виникають. Валеологічні знання дають нам розуміння того, як певні фактори, такі як правильне харчування, фізична активність, відсутність шкідливих звичок, а також психологічний стан, впливають на наше здоров'я. Ми вчимося планувати своє життя з урахуванням цих факторів, що допомагає уникнути багатьох проблем та хвороб.

По-друге, валеологія сприяє формуванню здорового способу життя. Вона надає нам інструменти та знання для прийняття свідомих рішень щодо нашого здоров'я. Наприклад, валеологи рекомендують здорову раціон харчування, включаючи різноманітність продуктів, збалансованість поживних речовин і відмову від шкідливих продуктів. Вони також пропагують регулярну фізичну активність, що допомагає підтримувати нормальну роботу організму і покращує наше фізичне самопочуття.

По-третє, валеологія сприяє підвищенню якості життя. Це зокрема стосується психічного здоров'я. Валеологи надають нам інструменти для підтримки емоційного благополуччя, стресостійкості та розвитку позитивної ментальної стійкості. Вони вчать нас технікам релаксації, медитації та іншим стратегіям саморегуляції. Ці навички допомагають нам краще справлятися з повсякденними стресовими ситуаціями та зберігати психічне здоров'я навіть у непростих умовах.

Крім того, валеологія має важливе значення для розвитку суспільства в цілому. За допомогою валеологічних знань та підходів уряди можуть розробляти ефективні політики в галузі охорони здоров'я та сприяти покращенню якості медичних послуг. Також валеологія має велике значення для освіти. Валеологічні принципи можуть бути впроваджені в навчальні програми, що сприятиме формуванню здорового способу життя у молодого покоління [5].

Отже, роль валеології у сучасному світі надзвичайно важлива. Вона допомагає нам розуміти, як зберегти своє здоров'я та підтримувати оптимальний стан фізичного та психічного благополуччя. Валеологічні знання та практики сприяють формуванню здорового способу життя і підвищенню якості нашого життя в цілому. Крім того, валеологія має важливе значення для розвитку суспільства, забезпечуючи підґрунтя для ефективної політики охорони здоров'я та впровадження здоров'язбережувальних практик у навчальні програми.

Ю. Д. Бойчук [4], О. В. Адєєва [1] вважають, що валеологія принципово відрізняється з інших наук, що вивчають стан здоров'я. Ця відмінність полягає в тому, що у сфері інтересів валеології знаходиться здоров'я та здорова людина, медицини – хвороба та хворий, гігієни – місце існування та умови життєдіяльності людини. Звідси виходять і суттєві відмінності у предметі, методі, об'єкті, цілях та завданнях кожної з цих наук

Н. А. П'ясецька [20] вважає, що між валеологією та медичними науками в окремих аспектах складно провести чітку грань інтереси валеології

взаємопереплітаються, наприклад, із гігієною, санологією. В даний час вчення набирає популярності, незважаючи на те, що викладання як навчальна дисципліна залишається досі тільки на факультативній основі і лише в деяких вищих навчальних закладах нашої країни.

«Розробка стратегії та тактики забезпечення здоров'я всього народу – справа дуже велика, важка та відповідальна. Справа це залежить не тільки від медицини та охорони здоров'я, а й від багатьох наук та державних відомств», – писав І. І. Брехман [9]. Необхідно захистити людину від впливу неблагополучної екологічної обстановки, інформаційних перевантажень та інших факторів, що ведуть до погіршення фізичного та психічного здоров'я, до нервових стресів та негативних емоцій.

Саме валеологічна освіта спрямована на формування у майбутньому здорового населення країни. Найважливішим розділом валеології як науки стає педагогічна валеологія. Педагогічна валеологія - це напрям валеології, що передбачає формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів педагогічними засобами [18].

Сучасна освіта ставить перед собою завдання не лише передавати знання, але й формувати гармонійну особистість, яка здатна ефективно функціонувати в суспільстві. Один з ключових аспектів такої роботи – забезпечення здоров'я та розвитку учнів. У цьому контексті валеологія, як наука про здоров'я та здоровий спосіб життя, відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні гармонійної особистості школяра.

Валеологія надає учням знання та навички, необхідні для збереження та покращення їх фізичного та психічного здоров'я. Починаючи з основ здорового харчування, валеологія вчить учнів правильно обирати продукти, збалансовувати раціон та уникати шкідливих звичок, таких як вживання наркотиків чи куріння. Вона підтримує фізичну активність учнів та розкриває їм важливість регулярних тренувань та рухової активності.

Це допомагає не лише уникнути ризиків, пов'язаних з неправильним способом життя, але й розвиває у дітей свідомість про здоров'я та

самообізнаність, формуючи здорові звички, які переносяться на доросле життя [4].

Е. В. Білик [2] наголошує, що валеологія не обмежується лише фізичним здоров'ям, вона також ставить своїми цілями психологічне благополуччя учнів. Валеологічні підходи допомагають розвивати емоційну стійкість, самоконтроль, позитивне ставлення до себе та інших. Валеологи надають учням різні стратегії саморегуляції, такі як техніки релаксації, медитації та позитивного мислення, що допомагають краще справлятися зі стресом та підвищують рівень психічного комфорту. Гармонійна особистість школяра виростає здатною управляти своїми емоціями та поводитися конструктивно в різних життєвих ситуаціях.

Значущий аспект валеології для формування гармонійної особистості школяра – це соціальний аспект. Валеологічні практики сприяють розвитку комунікативних навичок, співробітництва та підтримки учнівського колективу. Вони стимулюють учнів до спільної фізичної активності, спортивних змагань та ігор, що сприяє формуванню взаємодопомоги та позитивного соціального середовища. Валеологія також покликана формувати в учнів ціннісне ставлення до здоров'я та допомагає усвідомити важливість бережного ставлення до нього як ресурсу для активного та повноцінного життя [28].

Необхідно зазначити, що успішне впровадження валеологічних підходів в освітній процес вимагає комплексного підходу та співпраці між педагогами, батьками та фахівцями у галузі валеології. Важливо забезпечити наявність спеціалістів з валеології в шкільних закладах, які були б здатні вести роботу з учнями та проводити заходи, спрямовані на формування здорового способу життя. Також необхідно надати педагогам знання та підтримку для впровадження валеологічних практик у навчальні програми та повсякденну діяльність школи [27].

Нині на базі шкіл розміщують валеологічні об'єкти – майданчики (установи) додаткової освіти для дітей шкільного віку, призначені на формування та розвитку валеологічної культури. Так як валеологія – це наука

про здоров'я, а наприкінці ХХ - початку ХХІ століття питання охорони здоров'я дітей та підлітків стають все більш актуальними, зрозуміло, наскільки важливим є знання валеології і батьками, і вчителями, наскільки необхідно вивчення валеології студентами – майбутніми освітянами [13]. Отже, необхідно спільними зусиллями батьків, педагогів, фахівців, які мають підготовку за основами валеології, формувати у дітей поняття здорового способу життя, виховувати відповідні навички та звички. Крім цього, необхідно формувати валеологічну службу, яка працюватиме і з дорослими, і з дітьми. Основним завданням цієї служби має стати виховання у населення потреби бути здоровими, берегти та зміцнювати здоров'я, цінувати його.

У педагогічній валеології визначено два напрями:

1. педагогічні аспекти валеологічної освіти;
2. валеологічні основи загальної освіти.

Загальна валеологічна освіта - найважливіша умова збереження здоров'я кожної людини та суспільства в цілому. Одним з найважливіших завдань валеології є вивчення причин динамізму базисної потреби збереження здоров'я та життя. Це узгоджується із завданням з вивчення мотиваційно-потребової основи особистості, здорового образу життя [14].

Тенденції розвитку сучасної освіти виражаються в інтенсифікації навчального процесу, збільшенні обсягу інформації. Викликає велику тривогу фізичний розвиток та стан здоров'я підростаючого покоління. Понад 60 % дітей віком 3-7 років (дошкільнята) виявляються відхилення у стані здоров'я (патологія найрізноманітніша: захворювання опорно-рухового апарату, нервово-психічні розлади та інше). За даними тривалих наукових досліджень, спостерігається поступове погіршення стану здоров'я школярів, їх фізичного розвитку, нервово-психічного стану, збільшується захворюваність на гастроентерологічний профіль (гастрити, коліт, виразкова хвороба), вегетосудинну дистонію, алергію та анемію.

Шкільний період є своєрідним етапом життєвого шляху. Однак, інформаційне навантаження головного мозку внаслідок емоційної та

інтелектуальної напруги викликає так звані інформаційні неврози. Ці патологічні стани внаслідок розумової нервової перевтоми викликають соматичні та вегетативні зміни. Ці зміни, пов'язані з виснаженням нервової системи, функціональних систем, виражаються у підвищенні пітливості, слабкості, втраті апетиту, швидкої стомлюваності та дратівливості. Тому фізична культура та спорт, формування валеограмотності в умовах напруженої розумової праці, дефіциту часу, обмеженості рухової активності набувають, безумовно, профілактичного значення, будучи засобом реабілітації та відновлення оптимального (для молодого людини) психофізіологічного стану [17].

Серед різних систем удосконалення життєдіяльності особистості особливе місце посідає система вдосконалення моральних підвалин та інтегральної безпеки життєдіяльності. Саме вона підвищує стійкість людини до дії шкідливих для здоров'я факторів (екологічних та соціальних) і до дії спокус, що викликають у людини приємні відчуття, але, зрештою, пошкоджують здоров'я, що скорочують життя [20].

Валеології належить вирішальна роль формуванні життєвої позиції з творення здоров'я та системи навичок і умінь, які необхідні для його реалізації. Успішна реалізація валеологічної системи навичок та умінь щодо створення здоров'я автоматично повинна посилювати та розвивати валеологічний світогляд, а він у свою чергу сприятиме успішній реалізації системи навичок та умінь тощо. Так замикається функціональне коло позитивного значення, що сприяє успішному адаптуванню учня до несприятливих соціальних та екологічних факторів, високих розумових та фізичних навантажень. Зазначене функціональне коло пов'язане з формуванням позитивних емоцій, що сприяють появі гарного настрою та спрощенню даного кола [12].

Отже, у сучасному світі, де люди все більше усвідомлюють важливість здоров'я і якості життя, валеологія стає все більш актуальною. Вона відіграє важливу роль у формуванні нашого фізичного та психологічного стану, а також сприяє розвитку нашого суспільства в цілому. Валеологія – наука про здоров'я.

Вона тісно пов'язана із медициною, гігієною. Необхідно приділяти увагу валеологічній освіті і студентів, і школярів. Тільки систематичне, цілеспрямоване та тривале застосування додаткових занять з валеології у школі підвищує рівень оволодіння валеологічною культурою школяра. Існує потреба у формуванні валеологічної служби (онлайн), яка працюватиме як з дорослими, так і з дітьми.

У підсумку, валеологія має велику роль у формуванні гармонійної особистості школяра. Вона забезпечує знання та навички, необхідні для збереження фізичного та психічного здоров'я, розвиває емоційну стійкість та саморегуляцію, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та інших. Валеологія також розвиває соціальні навички та підтримує формування позитивного соціального середовища. Щоб досягти успіху в цій справі, необхідна співпраця всіх сторін – школи, батьків та фахівців з валеології. Тільки тоді можна створити оптимальні умови для розвитку гармонійної особистості школяра і забезпечити його успішну адаптацію у суспільстві

1.2. Педагогічні основи валеологічної освіти школярів

Як ми вже визначили раніше, вивченням оптимального пристосування організму до умов зовнішнього середовища, діяльності людини під його впливом, а також взаємозв'язку психічного, фізичного, морального та соматичного здоров'я займається наука валеологія.

Валеологія – наука здоров'я людини. Але практика показує, що з появою нової дисципліни проблему формування валеологічної грамотності повною мірою вирішити неможливо. Потрібний додатковий валеологічний супровід на предметах шкільного курсу. У питаннях валеологічної освіти та виховання слід посилити акцент на можливості таких дисциплін, як природознавство, біологія, фізична культура тощо.

Аналіз історії розвитку педагогічної науки дозволяє говорити, що проблеми, пов'язані з вивченням різних сторін здоров'я людини, не нові, вони мають свою передісторію. З історії відомо, що ще в Стародавній Греції

питання, пов'язані з фізичним і духовним станом людини, з її вихованням отримали дуже помітний розвиток, але лише для дітей рабовласників і вільних громадян. Фізичний розвиток тісно пов'язували із зміцненням здоров'я, простежується нерозривний зв'язок між фізичним та психічним станом людини, велику увагу приділяли взаємозв'язку між фізичним, інтелектуальним, моральним вихованням [13].

У сучасній науці про здоров'я набули розвитку такі основні напрямки, як медична, педагогічна, психологічна, спортивна, дитяча валеологія. Розробляються основи теоретичної, гуманітарної, експериментальної валеології, намітилися контури психовалеології, етновалеології, генетичної валеології, еко-ендовалеології [15].

Багато вчених вказують на залежність здоров'я людини від її способу життя, екологічної ситуації, виникла потреба конструктивної теорії, що визначає місце кожного (сім'ї, школи, державних, фізкультурних та інших організацій, органів охорони здоров'я) у виконанні цих основних завдань соціальної політики. Ці завдання вирішує новий напрямок у науці про здоров'я – валеологія. [17].

Цей напрямок складається з двох взаємодоповнюючих блоків: педагогічна та медична валеологія. Перша спрямована на збереження та зміцнення здоров'я методами та засобами педагогіки. Друга передбачає досягнення тих самих цілей науково обґрунтованими засобами профілактичної, народної та оздоровчої медицини.

Кожен із цих напрямів розвивається, накопичуючи своєму шляху як позитивний, і негативний досвід. В умовах бурхливого зростання ринкових відносин створюється багато нових, цікавих методів та напрямків, хоча нерідко гіпертрофується їх корисність та достовірність. Виникає природне завдання узагальнення та запровадження всіх корисних напрацювань у рамках побудови сучасної валеологічної системи освіти [12]. Тут важливу роль відіграють засоби наочності.

Значення наочності та її роль у розвитку пізнавального інтересу, активності та самостійності учнів описано в багатьох підручниках і посібниках з дидактики та методики викладання, на неї звертали увагу Я.А. Коменський, Я.Г. Песталоцці, В.О. Сухомлинський; Занков, М. М. Скаткін, С. О. Павлович, М. М. Верзілін та ін. [17, 25, 31].

Відоме класичне твердження Я. А. Коменського [17] досі не має собі рівних за конкретністю визначення. Тобто, видиме сприймається зором, чутне - слухом, нюхом, смаком і дотиком. Якщо щось може бути сприйняте кількома органами чуття одночасно, нехай воно буде представлене кількома органами чуття.

Я.А. Коменський, аналізуючи роль наочної освіти, стверджував, що початок пізнання бере свій початок у відчуттях, що немає нічого в людському розумі, чого б не було у відчуттях, що реальність і точність знань також залежать від показників органів чуття і що органи чуття є найнадійнішими провідниками пам'яті.

У своїй праці "Велика дидактика" Я.А. Коменський виклав правила використання дидактики. Згідно з цими правилами, якщо щось потрібно правильно засвоїти, то тема має бути такою:

- 1) Помістіть її перед очима;
- 2) Помістити її на відповідній відстані, не надто далеко;
- 3) Має бути прямо перед очима, не обов'язково збоку;
- 4) Причому домінуюча сторона об'єкта повинна дивитися не збоку, а навпаки;
- 5) Спочатку подивіться на об'єкт в цілому;
- 6) Потім подивіться на нього окремо по частинах;
- 7) При цьому дивитися послідовно від початку до кінця;
- 8) Зупиняйтеся на кожному розділі, поки не стануть зрозумілими всі відмінності.

Крім того, Я.А. Коменський стверджував, що надмірна кількість тем перевантажує учнів, а різноманітність збиває їх з пантелику.

Численні педагогічні дослідження та досвід творчих учителів свідчать, що якість засвоєння знань залежить головним чином від того, скільки органів чуття задіяно у сприйнятті, відтворенні та осмисленні навчальних об'єктів, процесів і явищ. Тому навіть на сучасному рівні розвитку школи "золоте правило" не втратило свого значення.

Пізніше відомий педагог К.Д. Ушинський [29] розвинув теорію наочності та її значення для засвоєння знань учнями. У своїй науковій праці К.Д.Ушинський стверджував: «Якщо дитині дати п'ять незнайомих слів, то вона довго і марно намагатиметься їх запам'ятати».

К.Д. Ушинський, вказуючи на необхідність використання наочних посібників, пише, що тільки наочні посібники вчать знаходити зв'язок між словами і предметами (речами), наочні посібники забезпечують зв'язок між словами і сприйняттям, на основі якого формується образ форми, кольору і величини предмета.

Наочні посібники впливають на органи чуття, створюючи образи і символи, а в поєднанні зі словами наочні посібники зберігаються в пам'яті і відображаються в словах. З розвитком школи розвивалися і наочні посібники.

«Основи здоров'я» як шкільний предмет має невичерпний потенціал для використання цих засобів у різних освітніх процесах, у різних формах і з різними методами застосування.

Дослідження, проведені такими провідними методистами, як В. Ф. Шалаєв [33], М. М. Верзілін [39] та іншими, показали, що різні методи, методичні засоби та організаційні форми навчання дають змогу забезпечити засвоєння навчального матеріалу. Тому використання наочних матеріалів вимагає науково правильного вибору і поєднання форм, методів і прийомів, тільки тоді можна досягти найбільш ефективних результатів. Наочне спостереження - чуттєве сприйняття предметів і явищ у природі - призводить до формування певних понять. Абстрактне мислення - аналіз і синтез спостережуваних явищ, індукція і дедукція, інші міркування, порівняння і класифікація - призводить до формування наукових понять.

Практика - це спосіб, за допомогою якого діти беруть участь у безпосередньому вивченні природи, застосовують закони природи до свого життя і формують матеріалістичні переконання. Застосування є критерієм істинності чи хибності знань. Методика викладання психології та біології показала, що певні види знань можна отримати не тільки через чуттєве сприйняття, але й через більш складну уявну конкретику. Цей взаємозв'язок між конкретністю та абстракцією ще не до кінця зрозумілий і потребує подальших досліджень. Сприйняття дає учневі впевненість у тому, що те, що він/вона спостерігає, є істинним. Тому сприйняття має реалізовуватися через активне мислення, в якому конкретне й абстрактне взаємодіють і сприймаються як єдине ціле [13].

У початковій школі порядок використання наочних посібників завжди індуктивний. У старших класах ситуація інша. Спочатку демонструється історичний підхід, ставиться проблема, визначається історія її вирішення в науці, сучасний стан техніки, а потім готуються відповідні наочні посібники для проведення експериментів і практичних робіт. Слід зазначити, що наочні посібники використовуються в навчальному процесі двічі - як ілюстрації для пояснення і як методи верифікації (доведення) наукових висновків. Використання таких засобів сприяє активному і свідомому засвоєнню матеріалу та розвиває логічне мислення.

Фізіологічні механізми засвоєння інформації та роль наочних засобів у цьому процесі добре описані в роботі І.П. Павлова [22].

Нова інформація засвоюється шляхом утворення довгих перехідних ланцюжків (умовних рефлексів). У психології це називається асоціацією. Павлов пише, що на початку процесу сприйняття зовнішні об'єкти представляють асоціації у вигляді окремих основних фактів, а потім послідовно утворюється ланцюжок асоціацій. Таким чином, кожна перша асоціація є початком думки. Тимчасова перша асоціація є найбільш універсальним фізіологічним явищем як у тваринному світі, так і в нашому власному світі. Це

також ментальне. Це те, що психологи називають асоціаціями (враження від букв, слів і думок).

Набуття нових знань - це не що інше, як формування умовних рефлексів, тобто відображення того, що є новим. На думку Павлова, така реакція сприяє прихильності до знань і є важливою педагогічною умовою засвоєння нових знань.

Нервова система дитини отримує різноманітні подразники (сигнали) з навколишнього середовища. Сигнали є необхідною умовою для формування тимчасових зв'язків, тобто умовних рефлексів. Згідно з теорією Павлова, людина отримує інформацію з навколишнього середовища через первинну сигнальну систему.

Друга сигнальна система є специфічною для людини: І.П. Павлов писав, що для людини мова настільки ж реальна і всеосяжна, як і інші умовні подразники. Її не можна порівнювати з умовними подразниками тварин.

Навчання має ґрунтуватися на взаємодії первинної та вторинної сигнальних систем. У світлі вчення І. Павлова про природне пізнання особливого значення набуває візуалізація.

Використання наочності в процесі викладання основ здоров'я слід розуміти таким чином, щоб у засвоєнні знань брало участь якомога більше органів чуття; К.Д. Ушинський у своїй праці "Людина як об'єкт виховання" стверджує, що чим більше органів чуття бере участь у сприйнятті того чи іншого враження або групи вражень, тим міцніше воно засвоюється в пам'яті, тобто тим краще запам'ятовується і відтворюється. Для того, щоб дитина чогось добре навчилася, в цьому навчанні має бути задіяно якомога більше нервів.

Сприйняття - надзвичайно складний психологічний процес. Сприйняття - це відображення ознак і частин реального предмета або явища в його цілісності. Сприйняття є основою для формування уявлень про окремі предмети та явища. Усвідомлення через органи чуття призводить до набуття окремих елементів знань про навколишнє середовище. Тут розкривається загальна природа і властивості об'єкта, виявляються внутрішні зв'язки. Правильність сприйняття

закономірностей, теорій і концепцій перевіряється практикою, яка підтверджує або спростовує їх. Практика є джерелом знань і критерієм їхньої істинності [22].

Аналіз теорії та практики валеологічної освіти та виховання учнів дозволяє виділити ряд протиріч у цьому напрямку між[11]:

- потребою держави у здорових громадянах та реальним низьким рівнем стану здоров'я дітей шкільного віку;
- існуючими директивними документами уряду та відсутністю науково-обґрунтованої методики щодо організації валеологічної освіти та виховання;
- об'єктивною необхідністю вдосконалення процесу формування валеологічної грамотності учнів та відсутністю методичних рекомендацій.

З вищезгаданих протиріч впливає проблема вдосконалення формування валеологічної грамотності в учнів у процесі навчальної діяльності, а саме: організація валеологічного супроводу на предметах природознавства, фізичної культури, а також організація та проведення уроку «валеології» з урахуванням особливостей та умов.

Найбільш сприятливим віком для ефективного та успішного формування валеологічної грамотності ми вважаємо середній шкільний вік, що охоплює дітей середніх класів школи.

Аналіз наукових досліджень щодо проблеми формування валеологічної грамотності в школярів показує, що валеологічне виховання, яке формує валеологічну грамотність людини, включає:

1. Виховання громадянської відповідальності перед сім'єю, суспільством, колективом, країною;
2. Виховання професійної потреби правильно, грамотно застосовувати відповідні знання, вміння та навички, прагнення передбачити наслідки порушення кодексу здоров'я для нормального функціонування організму;
3. Виховання валеологічної культури, збереження, зміцнення та ведення здорового способу життя;

4. Вироблення валеологічного мислення та свідомості як здатності критично осмислити динамічну ситуацію взаємин між людьми, суспільством, природою з метою прийняття правильних рішень [19; 27; 28].

Вони також зазначають, що для раннього вироблення у людей валеологічного мислення та свідомості, що дозволяє правильно вирішувати всі проблеми збереження та зміцнення здоров'я без шкоди для себе, повинні проводитися систематичні роботи з валеологічної освіти та виховання. Валеологічна освіта, що здійснюється на різних рівнях та з людьми різного віку, становить систему певних знань, умінь та навичок. Знання, вміння та навички людини розвиваються та вдосконалюються все життя. Валеологічна освіта має на меті виробити певну поведінку людини, сприяти розвитку її валеологічної грамотності. Валеологічна освіта, спрямована на формування валеологічної грамотності у дітей, неспроможна досягти своєї мети, якщо не спирається на досягнення таких наук, як педагогіка, психологія, соціологія тощо.

Педагогічна наука є фундаментом у розвиток валеологічної освіти. Оскільки педагогіка – це наука про закономірності виховання та освіти, яка охоплює широке коло явищ у цьому напрямі та розробляє питання про засоби та способи активного впливу на особистість. Більше того, «освіта» є основним, саме педагогічним поняттям, що містить у собі процес і результат засвоєння людиною суспільно необхідної системи знань, а також умінь та навичок, узагальнених у науках про природу, суспільство та людське мислення [16].

Процес формування валеологічної грамотності базується на педагогічних засадах валеологічної освіти. Під педагогічними основами ми розуміємо структурні компоненти, які забезпечують ефективність процесу валеологічної освіти практично [8].

Як показує наше дослідження, у реальній практиці формування валеологічної грамотності здійснюється поетапно, включаючи низку основних валеологічних понять. Розглядаючи процес формування грамотності через призму валеологічної освіти, можна стверджувати про наявність у педагогіці

процесу формування валеологічної грамотності, що є одним із предметів вивчення педагогічної валеології.

Аналіз теорії виховання та освіти дозволяє говорити про те, що до структури педагогічної валеології можна включити такі компоненти:

- валеологічна освіта;
- валеологічне навчання;
- валеологічне виховання.

Всі ці компоненти взаємозумовлені, взаємопов'язані та відображають завдання, цілі та зміст педагогічної валеології. Цей взаємозв'язок представлений нами на рисунку 1.

У схемі відбито взаємозв'язок виділених нами структурних компонентів педагогічної валеології. Взаємопроникнення валеологічного навчання, валеологічного виховання, валеологічного освіти не випадково, оскільки будь-який педагогічний процес може відбутися лише за дотримання принципу: «навчаючи виховуємо, виховуючи навчаємо» [12].



Рис.1. Структурні компоненти педагогічної валеології

Валеологічне навчання покликане озброїти учня знаннями та вміннями, що сприяють збереженню та зміцненню індивідуального здоров'я. Валеологічне виховання, впливаючи на мотиваційну сферу людини, формує в нього потребу вникнути зміст цих педагогічних понять, дозволяючи визначити основу формування валеологічної грамотності дітей. До них відносяться: валеологічна освіта, що реалізується через процеси валеологічного навчання та валеологічного виховання. Вони, у свою чергу, формують валеогенне мислення, що сприяє підвищенню рівня валеоготовності людини. Наявність цих компонентів характеризує валеограмотність, що сприяє становленню валеологічної культури загалом через процес валеологічної освіти.

Серед шкільних предметів особливе місце у валеологічному вихованні посідає біологія. Вивчення біології дозволяє не лише знайомити школярів з компонентами здорового способу життя, але й пояснити ці компоненти з біологічної, психологічної та соціальної точок зору, сприяти формуванню ціннісного ставлення до здоров'я, розвивати прагнення зберегти здоров'я, озброїти науковими знаннями та практичними вміннями здорового способу життя [45].

Водночас проблема методики валеологічного виховання під час уроків біології досі залишається невирішеною: не уточнено категорію «валеологічне виховання», відсутнє її визначення, не виділено сутність, цілі та завдання валеологічного виховання; не виділено навчальний зміст курсу біології, що дозволяє реалізувати завдання валеологічного виховання; не визначено методи та методичні прийоми, включення яких до уроків біології дозволяє ефективно формувати у школярів здоровий спосіб життя.

В даний час у теорії та практиці навчання біології в середній школі склалися протиріччя: між важливістю виховання в гуманістичній моделі освіти та її недостатньою реалізованістю в освітньому процесі з біології; між усвідомленням здоров'я як соціальної та особистісної цінності та недостатньою увагою до формування здорового способу життя школярів при навчанні біології; між широкими можливостями змісту шкільної біологічної освіти для

реалізації завдань валеологічного виховання та слабкою розробленістю методики формування здорового способу життя школярів під час уроків біології. Виявлені суперечності визначають актуальність нашого дослідження. Подолання вищезазначених протиріч потребує розробки науково обґрунтованої методики валеологічного виховання під час уроків біології [28].

Таким чином, нині основною тенденцією розвитку середньої освіти є гуманізація. Гуманістична модель освіти передбачає особистісно орієнтоване навчання, причому педагогічний процес спрямований на учня як на особистість, з визнанням його права на вільний розвиток, на прояв своїх здібностей. У зв'язку з цим виховання як першорядний пріоритет освіти стає органічною складовою педагогічної діяльності, інтегрованою у загальний процес навчання та розвитку. Адже у школі реалізується цілісний гармонійний розвиток особистості учня, тобто формування людини високоморальної, освіченої, духовно багатої, фізично розвиненої, здатної до самоосвіти, творчості.

Важливу роль формуванні здорового життя грає школа. Саме у шкільному віці закладаються основи здоров'я людини та здорового способу життя, формується ціннісне ставлення не лише до свого здоров'я, а й здоров'я інших людей. Основна ідея валеологічної роботи в школі - формування ставлення дітей до природи здоров'я не на принципах пристосування та адаптації, а на формуванні активної свідомої поведінки в умовах несприятливих природних та соціальних факторів. У школі потрібно створювати сприятливе середовище, що сприяє зміцненню здоров'я; прищеплювати любов до природи, оскільки людина - частина природи та її життя залежить від неї [39].

1.3. Напрямки методичної роботи вчителя щодо впровадження традицій здорового способу життя

Валеологічні традиції базуються на розгляді людини як біосоціальної системи, в основі життєдіяльності якої покладено самозабезпечення, самовдосконалення. Валеологічні традиції, звичаї та обряди, які

супроводжують дати, свята та інші урочистості народного календаря, передбачають різні види трудової діяльності, спосіб харчування, стиль спілкування і поведінки, що відповідають біоритмам природи і людини.

З точки зору валеології, якістю людини як елемента суспільної системи є здоров'я, а самої суспільної системи – гуманізм.

Основні напрямки методичної роботи вчителя по впровадженню традицій здорового способу життя[34]:

1. Традиції народної культури здоров'я.

Традиції народної культури здоров'я, які ми знаємо з історії, літературних джерел, фольклору, включають такі характеристики способу життя:

- Чистота тіла та охайність. У всіх родинах існував непорушний звичай: уставши, дівчина мусить насамперед дати собі лад – розчесати волосся і заплести косу. Здавна вважалося найбільшим нехлюйством братися за будь-яку роботу чи сідати за стіл із розплетеною косою. Споконвіку дівоча коса була візиткою охайності.

- Загартування: ходіння босоніж по ранній росі, яка вважалася цілющою; купання в річці (вода і вогонь мали необмежені сили проганяти і відвертати лиха); активна рухова діяльність, що супроводжувала ігри дітей на свіжому повітрі тощо.

- Вплив слова на здоров'я людей: людські слова можуть бути цілющими і згубними. Прокляття шкодять, благословення лікують тіло і душу. Тому з давніх часів у народі засуджували грубі вислови, прокльони, а найпоширенішими привітаннями українців є побажання здоров'я (це побажання закладено в багатьох щедрівках і колядках). Профілактика і засудження шкідливих звичок – п'янства, паління, зради, знайшли відображення у прислів'ях в приказках: «Пиття не доводить до пуття». Народна мудрість застерігала людей від тих страждань, які несе в собі горілка: «Горілку полюбив – родину залишив».

Учитель повинен залучати учнів до занять спортом, танцями, співом, малюванням, вишивкою. Ці засоби відіграють позитивну роль у профілактиці

шкідливих звичок.

2. Валеологічні функції української родини.

- Турбота про майбутнє покоління молодят: під час весілля заборонялося вживати спиртні напої.

- Обряди, пов'язані з народженням дитини (вагітні жінки звільнялися від дотримання посту; великого значення надавали психічному стану жінки; передродові обряди повинні сприяти нормальному протіканню вагітності).

- Поняття «честь» (для дівчини честь – це незайманість, для парубка – це відвага, спритність, сміливість; честь одруженого чоловіка – відповідальність за добробут родини, виховання дітей, пошанування дружини; честь заміжньої жінки – збереження подружньої вірності, шанобливе ставлення до чоловіка, народження та виховання дітей).

- Загальний мікроклімат сімейного життя, його настрої, уклад створювалися завдяки щирій материнській ласці та небагатослівній любові батька.

- Для забезпечення домашнього затишку і сімейної злагоди в українській родині мав звичай прощення одне одному всіляких образ, провин, гнівних напередодні великих християнських свят – Різдва Христового, Великодня.

- Праця була основою виховання в українській родині. До неї залучали всіх членів родини, за винятком тяжкохворих. Діти в основному були пастухами. Почесне місце відводилося хліборобській діяльності.

3. Валеологічні основи побуту українців.

Українська хата була осередком здоров'я. Хати будували із глини (тому була прохолода влітку та тепло взимку). Горище і солом'яний дах ще більше сприяли.

РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

Практичне дослідження проводилось на базі Холоневичівського ліцею I-III ступенів, Цуманської селищної ради. Відповідно до теми магістерської був обраний за базу 8 клас, де навчаються 24 учні (16 дівчат та 8 хлопців) у якому проводили анкетування (Додаток Б) за оригінальним опитувальником.

Методи дослідження: на різних етапах наукового пошуку використано комплекс взаємодоповнювальних методів педагогічних досліджень:

- пошуково-бібліографічний (систематизація та класифікація методичної літератури, періодичної преси з проблеми дослідження);
- концептуально-порівняльний аналіз (порівняння теоретичних та психолого-педагогічних підходів до розв'язання зазначеної проблеми і визначення поняттєво-категоріального апарату);
- загальнонаукові методи (аналітичний, ретроспективний, діахроний);
- метод періодизації (з метою визначення й розкриття теоретичних аспектів означеної проблеми, порівняння подій, явищ, відомостей і фактів, вивчення генези досліджуваного феномена);
- структурно-системний аналіз змісту, форм, методів і засобів навчання (узагальнення виявлених здобутків та їхньої інтерпретації щодо сучасної освіти; аналіз та узагальнення практики навчання в загальноосвітніх навчальних закладах, окреслення можливостей використання набутого досвіду формування валеологічних понять в учнів).

Важливим елементом дослідження стало анкетування. Анкета (з франц. *enquete* – список запитань) – поширений з XIXст. Вид діагностичних та дослідницьких методик, поширених як серії тематично-пов'язаних питань, певним чином упорядкованих, відкритого або закритого типу, що включають питання демографічного характеру (так звана «паспортичка») та звертання до респондента.

Професійно складена анкета розробляється на основі попередньо розробленого конструкта, що моделює діагностовано явище, суттєві ознаки та форми поведінки опитуваного.

Анкета – одне ціле, а не сума запитань, що відбивають певні властивості та вміщуються до анкети за бажанням дослідника. Анкета складається з трьох основних частин: вступна, основна частина. Надзвичайно велика роль у майбутній результативності опитування відводиться вступній частині, оскільки вона має сформувати загальне ставлення респондента до процедури анкетування, його психічний настрій, серйозність та добросовісність.

Учасниками опитування є здобувачі її освіти. Об'єктами опитування є учні 8-х класів.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

3.1. Аналіз програми з біології 8 клас щодо вивчення валеологічних понять

У системі предметного навчання в середній школі шкільні уроки біології виконують низку завдань: педагогічні, розвивальні та виховні.

До педагогічних завдань належить формування локальної понятійної системи, специфічних умінь і загальнонавчальних умінь, визначених навчальною програмою. Специфічні вміння - це вміння, спрямовані на дії з природними об'єктами та їхніми зображеннями і включають вміння вести здоровий спосіб життя, здійснювати моніторинг стану здоров'я та визначати місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей.

Розвивальні завдання шкільної програми з основ здоров'я пов'язані з формуванням і розвитком особистісних якостей учнів у процесі навчання, таких як тренування пам'яті, розвиток умінь, необхідних для виконання таких розумових операцій, як аналіз, синтез, порівняння, зіставлення, виділення головного, другорядного, узагальнення та висновки [47].

Виховні завдання передбачають виховання в особистості в процесі навчання основ здоров'я, а також її естетичних, естетичних, гігієнічних, трудових, фізичних та інших якостей.

Виховне завдання вирішується на основі систематичного і поступового розвитку основних понять курсу. Загальні навички роботи в класі включають вміння користуватися дошкою, зошитами, підручниками, наочними посібниками та табличними матеріалами.

Навчальна програма середньої школи підтримує діяльність вчителів з викладання та розвитку. Програма визначає навчальні завдання та цілі; конкретизує зміст предмета; вказує на стилі, методи та прийоми викладання; а також визначає приблизну кількість годин, необхідних для вивчення предмета. Навчальна програма включає такі теми, як структура знань і навичок,

лабораторні роботи, практичні заняття та екскурсії, а також міждисциплінарні зв'язки. Викладачі-валеологи повинні мати експертні знання про зміст і всі структурні елементи програми та вміти використовувати її при плануванні освітнього процесу в галузі здоров'я.

Програму з біології для 8 класу [20] укладено на основі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти та відповідно до положень Ініціативи "Нова українська школа".

Програма передбачає перехід від предметно-орієнтованого підходу до особистісно-орієнтованого, щоб теза "вчити учня, а не предмет" стала дієвою, а не просто гаслом. Згідно з компетентнісним підходом, знання мають бути не тягарем "про всяк випадок", а ключем до вирішення проблем, успішної самореалізації в суспільстві та підготовки до особистого життя. Сьогодні неможливо навчити дитину всьому, набагато важливіше сформувати потребу в безперервній освіті. Тому зміст навчальних матеріалів визначається їх корисністю та потребами за межами школи. Ми розглядаємо кожен предмет, у тому числі й біологію, як засіб розвитку індивідуальності наших учнів [47].

Такі ключові компетентності, як уміння вчитися, ініціативність, підприємливість, екологічна грамотність, здорове життя та соціальна і громадянська компетентності можуть формуватися одночасно всіма предметами і є метапредметами. Учні 8 класу слід підвести до розуміння того, що людина є частиною живої природи, що її існування залежить від природних умов навколишнього середовища, які необхідно зберігати, сформувати уявлення про біологічну природу і соціальну сутність людини, якій для повноцінного розвитку необхідні два середовища - природа і суспільство, про біологічну основу індивідуального розвитку та індивідуальних якостей, пишатися розвитком біологічної науки в країні, розуміти, що здоров'я є найвищою цінністю для кожної людини і соціальною цінністю, а також виробити усвідомлену мотивацію до його збереження.

Навчання біології в основній школі спрямоване на формування базових і предметних компетентностей, тобто необхідних знань, умінь і цінностей та здатності застосовувати їх у пізнавальних процесах і практичній діяльності.

Навчальний час становить 70 годин, з яких 4 години - підготовчі. Підготовчі години призначені для вирішення складних проблем, що виникають у процесі вивчення матеріалу та виконання практичних робіт.

Кількість навчальних годин на кожен предмет є орієнтовною; порядок вивчення предметів у межах одного навчального року може бути змінений на розсуд викладача (в тій мірі, в якій це не суперечить логіці курсу). Крім того, курсивом виділено необов'язкові елементи змісту очікуваних результатів у навчально-пізнавальній діяльності учнів. Виконання та захист проекту передбачає проведення учнями дослідження та презентацію його результатів. Інші типи проектів (творчі, інформаційні тощо) можуть бути реалізовані вчителем за вибором. Кожен учень повинен взяти участь принаймні в одному навчальному проекті протягом навчального семестру.

Наскрізні теми, що охоплюють весь навчальний матеріал, включають

- Громадянська відповідальність;
- Здоров'я та безпека;
- Сталий розвиток та екологічна свідомість.

3.2. Аналіз підручника біології 8 клас

У навчально-виховному процесі з основ здоров'я шкільні підручники є одним з найважливіших засобів навчання, які визначають обсяг знань, послідовність засвоєння знань, умінь і навичок, необхідних для обов'язкової освіти [36].

Підручники - це навчальні книги, призначені для обов'язкового навчання учнів, у яких систематизовано викладено певний обсяг інформації, що відображає сучасні досягнення науки і виробництва.

Підручники з основ здоров'я мають певну структуру.

Структурний компонент - це необхідний елемент шкільного підручника, який має певну форму, виконує своє активне функціональне навантаження лише власними засобами і тісно пов'язаний з іншими елементами підручника.

Відповідно до цього визначення, всі структурні елементи підручників з основ здоров'я поділяються на дві основні категорії: 1) текстові та 2) нетекстові компоненти. Потім вони поділяються на три підрозділи відповідно до функціонального навантаження, яке несуть відповідні компоненти [38]:

Текст. Залежно від змісту та використання в навчальному процесі розрізняють основні тексти, додаткові тексти та пояснювальні тексти. Кожен з них має свої особливості. Текст підручника відображає систему основних понять курсу (загальна біологія, спеціальна біологія, проста біологія та складна біологія).

Залежно від способу подання понять основний текст може бути пояснювальним або складним.

Додаткові тексти звертаються до учнів і документують матеріал підручника або факультативних навчальних матеріалів.

Пояснювальні тексти містять додаткові елементи, такі як анотації, пояснення, глосарії та алфавіти.

Нетекстовий компонент складається з робочого органайзера, зображень та пристрою маршрутизації. Органайзер містить запитання, завдання, таблиці, покажчики (бібліографічний, предметний) та відповіді.

Ілюстрації (науково-технічні та навчальні креслення, карти, плани і схеми), фотографії, комбіновані малюнки, фотомонтажі, фотодіаграми та репродукції.

До засобів орієнтації належать передмова, переднє слово, зміст, виділені заголовки (шрифтом і кольором), орієнтаційні символи та колонтитули.

Нетекстові компоненти містять важливу інформацію, яка допоможе учням використовувати підручник. Наприклад, титульна сторінка є першою сторінкою підручника і знайомить учнів з ім'ям автора, назвою, роком видання

та місцем видання. Ця інформація дозволяє легко знайти книгу в бібліотеці [17].

Роль передмови полягає в тому, щоб полегшити розуміння тексту і пояснити «ідею» підручника. Автори часто використовують передмову для пояснення мети книги, особливостей вибору шрифту (заголовків розділів, тем, параграфів, термінів тощо) та умовних позначень. Зміст відображає загальний план підручника, основні заголовки та взаємозв'язки між окремими розділами.

Заголовок - це рядок над текстом на сторінці. Зазвичай назви великих розділів пишуть з лівого боку, а назви маленьких розділів - з правого. Колонтитули полегшують користування книгою і допомагають учням швидко знаходити потрібний матеріал.

Самостійна робота учнів з підручниками Самостійна робота - це активна пізнавальна діяльність усіх учнів класу, яка відбувається протягом спеціально відведеного часу під керівництвом учителя і без його безпосередньої участі. При цьому результати самостійної розумової та фізичної діяльності учнів виражаються у формах (малюнках, моделях, таблицях тощо), контрольованих учителем ззовні [44].

Сучасна школа має готувати учнів до самоосвіти, постійно формувати в них потребу поповнювати, поглиблювати й оновлювати свої знання, активно використовувати їх у навчанні, виробничій практиці та повсякденному житті. Реалізація цього завдання так чи інакше пов'язана з умінням користуватися підручниками. Тобто вміння читати, розуміти прочитане, знаходити, аналізувати та порівнювати необхідний матеріал у підручнику.

Робота з підручником дуже різноманітна, але за ступенем пізнавальної активності учнів можна виділити такі три види[21]:

- 1) робота за попереднім ознайомленням з матеріалом, який вивчається;
- 2) робота тренувального характеру;
- 3) творча робота упродовж використання підручника і науково-популярної літератури.

Згідно із структурними елементами підручника виділяють такі групи прийомів роботи[22]:

- 1) з текстом підручника;
- 2) з апаратом орієнтування;
- 3) з ілюстраціями підручника.

1) Прийоми роботи з текстом - переказ (короткий і близький до тексту); зіставлення нових знань з набутими; виділення незрозумілих місць у тексті; постановка запитань до тексту і відповіді на них; виділення суттєвого (головні думки); поєднання головних думок у логічну схему (складання плану); тезування, конспектування, самоперевірка, складання схем, таблиць на основі прочитаного матеріалу, знаходження в прочитаному причинно-наслідкового зв'язку; порівняння, узагальнення, висновки, розподіл матеріалу (визначення, що в тексті прочитати, що запам'ятати, що виписати, що завчити тощо).

2) Прийоми роботи з апаратом орієнтування - визначення змісту розділу, знаходження за допомогою змісту потрібного матеріалу, теми за допомогою змісту, запитань, завдань за допомогою символів, визначення головних думок за допомогою шрифтових виділень та ін.

3) Прийом роботи з ілюстраціями - визначення ознак предмета, об'єкта за малюнком, фотографією, виділення головних і другорядних ознак за малюнком, фотографією, репродукцією; порівняння об'єктів, предметів за малюнком; характеристика умов довкілля, в якому знаходиться об'єкт, за малюнком тощо.

Для того, щоб учні оволоділи всією різноманітністю прийомів роботи з підручником і могли ними користуватися самостійно, вчитель мусить навчальну діяльність розпочинати на уроках. Навчання учнів прийомів самостійної роботи з підручником можна здійснювати на будь-якому етапі уроку, але найдоцільніше - під час вивчення нового матеріалу і його закріплення.

3.3. Методи формування понять на уроках біології

Формування вмінь та навичок визначається, головним чином, послідовністю розвитку понять. Тісний взаємозв'язок знань, умінь та навичок зумовлює обсяг, місце практичних дій учнів та складає навчальне завдання розділів курсу «Основи здоров'я». Навчання пов'язане з розумовими здібностями учнів. Найважливіші його завдання - розвиток розумових здібностей учнів, озброєння їх засобами розумової діяльності (аналізом, синтезом, порівнянням, узагальненням, систематизацією тощо) [38].

У вирішенні цього завдання велику роль можуть відіграти між- та внутрішньо-предметні зв'язки. Внутрішньо-предметні зв'язки складають основу системних знань певного предмета (здоров'я - життя - людина тощо).

Міжпредметні зв'язки об'єднують проміжні навчальні предмети (біологію, хімію, фізику, філософію). Тому, вирішуючи загальні завдання розумового розвитку школярів, учитель у процесі навчання мусить приділяти велику увагу систематизації знань[5].

Вивчення курсу «Основи здоров'я» дозволяє вирішувати й виховні завдання. На конкретному матеріалі про організм людини як єдине ціле складається природничо-наукова база для розвитку світогляду учнів. Проведення самостережень, найпростіших дослідів на власному організмі допомагають учням пізнати світ. Так, поступово знання перетворюються на переконання.

Методика формування санітарно-гігієнічних знань, умінь та навичок. Для реалізації формування у учнів санітарно-гігієнічних знань, умінь та навичок націлена а реалізацію цих завдань націлює програма середньої школи біології та основ здоров'я. У програмі основ здоров'я передбачено вивчення в органічному зв'язку з анатомо-фізіологічними поняттями гігієнічних понять, оволодіння якими націлене на прищеплення учням санітарних норм та гігієнічних навичок у навчання, праці, побуті, попередження та викоренення таких шкідливих звичок, як паління, вживання спиртних напоїв, наркотиків[39].

Під час здійснення санітарно-гігієнічного та статевого виховання необхідно сформулювати наукові обґрунтування гігієнічних норм поведінки зміцнити свідоме ставлення учнів до підтримання гігієнічних норм у повсякденному житті, при цьому слід враховувати вже набутий досвід учнів, тому що гігієнічне виховання починається з дошкільного віку. Виходячи з цього завдання, вчителю слід виділити систему понять, визначити, на яких уроках їх необхідно сформулювати, добрати відповідні методи та засоби навчання і таким чином організувати роботу з поняттями, щоб у школярів сформувалось переконання у необхідності виконати гігієнічних вимог, що недотримання цих норм може призвести до небажаних наслідків[17].

У ході санітарно-гігієнічного виховання учнів необхідно вести боротьбу зі шкідливими звичками учнів: палінням, вживанням алкоголю та наркотичних речовин. Робота ця непростя і повніша проводиться постійно, тому що разові заходи не даватимуть бажаного результату. В антинікотиновій та антиалкогольній пропаганді важливо спиратись на той фактичний науковий матеріал змісту розділу, який може повною мірою показати учням вплив шкідливих звичок людини на її здоров'я. Фізіологічна грамотність учня робить його стійким щодо шкідливих для здоров'я нахилів[30].

Дослідження вчених-методистів [28, 30] установлено такі характерні основи, формування санітарно-гігієнічних навичок в учнів:

1. Правильне оцінювання учнями свого життєвого досвіду з точки зору вимог гігієни та фізіологічного обґрунтування гігієнічних правил сприяє формуванню в учнів свідомого ставлення до їхнього виконання.

2. Глибоке розуміння корисності гігієни для здоров'я дає змогу побудувати позитивне ставлення до свого здоров'я та гігієнічно правильної організації життя.

3. Значний вплив на закріплення гігієнічних навичок має розуміння шкоди, що завдається здоров'ю, якщо не виконувати правила гігієни. У такому разі учні стають особливо точними у виконанні гігієнічних правил (вимог).

4. Позитивні результати виконання гігієнічних вимог також є стимулом подальшого їх виконання.

5. Формування санітарно-гігієнічних звичок тісно пов'язано із самовихованням. Прагнучи до закріплення гігієнічних звичок, учні виховують свої вольові якості.

Таким чином, анатомо-фізіологічні знання дозволяють учням впливати на стан свого здоров'я, правильно оцінювати свій досвід, розуміти необхідність виконання гігієнічних вимог. Під час вивчення основ здоров'я значна кількість початкових годин присвячена вирішенню завдань статевого виховання учнів. Робота зі статевого виховання, на жаль, у масовому досвіді шкіл вирішується неплановірно та непродумано.

Статеве виховання - це процес формування моральних та гігієнічних норм поведінки, пов'язаних із фізіологією та психологією статевого розвитку [11]. Воно вимагає великої просвітницької роботи. Під час вивчення цього розділу виховання здорового ставлення до питань статі в учнів можна вирішувати у двох напрямках: формуючи біологічні поняття та знання та закріплюючи моральноетичні норми поведінки юнаків та дівчат. Окрім уроків, можна проводити бесіди з питань гігієни статі та моралі окремо для хлопчиків та дівчат (проводить шкільний лікар). Не приховуючи біологічної основи статевого почуттів, властивий тваринам у формі інстинкту розмноження, у бесіді слід підкреслити, що у людини вони підпорядковані нормам моралі. Таким чином, визначають біологічний та моральний статевий потяг. У бесідах значну увагу треба приділяти розкриттю гігієнічних умов життя юнаків та дівчат[13].

Статеве виховання - це соціальне і моральне виховання в поєднанні зі статевою освітою. Статеве виховання тісно пов'язане з гігієнічним, естетичним, трудовим, правовим та фізичним. Заміна його статевою освітою неприпустима, через те, що суто просвітницька діяльність завдасть більше шкоди, ніж користі, буде сприяти ранньому пробудженню статевого інстинкту і потягу до їхнього задоволення. Досягнення необхідної сексуальної освіти виправдано тоді, коли воно буде узгоджене з формуванням у школярів високих моральних якостей.

Завдання статевого виховання - навчити молодь керувати статевим інстинктом, підпорядковувати його людському розуму, моральним принципам, сприяти всебічному гармонійному розвитку дитини, прищеплювати з дитинства гігієнічні навички, забезпечувати нормальне формування та функціонування статевої системи в зрілому віці; дати знання про психофізіологічні особливості чоловічого і жіночого організмів, формувати ставлення до статевого потягу як невід'ємного почуття любові, виховувати відповідальність за здоров'я майбутніх гармонійних подружніх відносин [15].

У вирішенні завдань статевого виховання першочергова роль повинна належати сім'ї, тому батьки мають бути освіченими в питаннях статі. Для правильного статевого виховання необхідні відверті стосунки між дітьми та батьками. На формування сексуальної поведінки молоді та їхніх поглядів на міжстатеві стосунки може негативно впливати побут сім'ї. Спостереження за статевими контактами батьків, лихослів'я, аморальна поведінка батьків та матерів сприяють статевій розбещеності підлітків, формують у них цинічну і безсоромну поведінку. Навпаки, люблячі та поважаючи один одного, батьки поступово виховують дітей недозволеність статевих контактів без почуття любові.

Незважаючи на наявні труднощі у взаєминах батьків і дітей, у процесі статевого виховання підрастаючі діти намагаються дістати від батьків знання, що стосуються питань статі. І щоб джерелом цих знань були батьки, а не «вулиця», вчителі мусять допомогти татам і мамам. Тому, організовуючи та плануючи заходи зі статевого виховання учнів, учителі, насамперед, повинні звернути увагу на роботу з батьками[39].

Спільні виховні дії батьків та вчителів найбільш ефективні за індивідуальної роботи зі школярами. Є дві точки зору на організацію статевого виховання дітей у школі. Перша - інформацію з проблем статі діти повинні добувати на спеціальних уроках гігієни та психофізіології статі. Друга - виділення з програми спеціальних занять зі статевого виховання надасть

тематиці небажаної привабливості, тому ця інформація має бути органічно включена у навчальний процес і в загально-виховну роботу.

Можливо, що обидві точки зору можуть мати місце в школі. Співбесіди з учнями зі статевих проблем у процесі виховної роботи, під час проведення позакласних заходів часто проводити важко. Перешкоджає відсутність потрібних знань та почуття хибного сорому. Проте, оскільки статеве виховання і частково статева освіта як його елемент в школі обов'язкова, необхідно проводити спеціальні уроки з гігієни статі. Однак, проведення таких уроків не виключає активної роботи вчителів зі статевого виховання в щоденному навчальному та виховному процесі[9].

Статева освіта передбачає здобуття школярами сексуальних знань, строго диференційованих у віковому статевому аспекті, з урахуванням соціальної та моральної зрілості учнів. Викладання відповідного матеріалу повинне мати не тільки просвітницький характер, але й обов'язково бути невід'ємною частиною процесу морально-естетичного виховання.

Методи та форми навчання

Якість знань учнів під час вивчення організму людини значного мірою залежить від використання методів навчання. Зазвичай, на уроках (додаток – В) мають місце словесні, наочні та практичні методи, але, враховуючи життєвий досвід учнів, ступінь оволодіння вмінням спостерігати, працювати з підручником, ставити найпростіші досліди під час вивчення змісту розділу, можна надавати їм змоги більше працювати самостійно, залучаючи їх до активного пошуку, тобто зробити навчальну діяльність продуктивною. У зв'язку з цим, залежно від ситуацій, створюваних на уроках, той чи інший метод може виконувати ілюстративно-репродуктивну, пошукову дослідницьку функції. Це означає, що на уроках може бути використана, наприклад, пошукова бесіда ілюстративно-репродуктивне чи пошукове спостереження.

Велике пізнавальне значення має спостереження учнів над своїм власним організмом. Деякі з них можна проводити в класі, якщо вони короткочасні та є змога побачити їх результати протягом уроку. Разом з тим багато

самопостережень (моніторинг здоров'я) має тривалий характер і тому вони, можуть бути перенесені на позакласний час. До короткочасного самопостереження, що проводиться на уроці, можна віднести: дослідження зі з'ясування втоми м'язів за різних умов; зміни роботи серця під час різних навантажень на організм (за пульсом); колінний рефлекс; визначення життєвої ємкості легень за допомогою спірометра; визначення гостроти слуху тощо[12].

До тривалих самопостережень слід віднести: зіставлення товщини м'язів за систематичного тренування; розглядання підшкірних вен у різному положенні руки; визначення дихальних рухів за різних умов; вироблення та гальмування умовного рефлексу[18].

Під час проведення спостережень необхідно дотримуватись тимчасових параметрів вести точний облік умов, що змінюються, фіксувати результати спостережень.

Значне місце в засвоєнні учнями матеріалу, що вивчається, посідає демонстрування аудіовізуальних засобів.

Навчання учнів змісту розділу здійснюється через систему уроків які, згідно з дидактичними цілями, бувають вступними, такими, що розкривають зміст теми, узагальнюючими, контрольними-обліковими та комбінованими.

За видами уроки також різноманітні. Це лекційні, семінарські, лабораторні, проблемні, кіно-, телеуроки тощо.

На лекційних уроках, як правило, джерелом знань є слово вчителя, тому тут переважають словесні методи. Але вони можуть бути і проблемними.

На лабораторних уроках джерелом знань є робота самих учнів, отже переважають практичні методи: спостереження, експеримент. Слово вчителя тут має іншу функцію - він проводить інструктаж до практичної роботи учнів.

На кіно- та телеуроках джерелом знань є навчальні фільми, тому тут, здебільшого використовуються наочні методи, а вчитель за допомогою слова орієнтує учнів на процес самопостереження[16].

Значне місце під час вивчення організму людини посідають проблемні уроки, характерною особливістю яких є постановка проблемних завдань та

організація вчителем самостійного навчального пошуку учнів, спрямованого на розв'язування цих завдань. Як правило, цей самостійний навчальний пошук учнів пов'язаний із проведенням спостережень, постановкою дослідів у поєднанні з роботою з підручником.

Окрім уроків, широко використовується позаурочна робота. В шкільній програмі з «Основ здоров'я» наведені рекомендовані екскурсії[14].

Методика проведення самоспостережень, демонстраційних дослідів та спостережень. Успішність навчання залежить не лише від змісту, але й від методів, за допомогою яких учень здобуває необхідні знання, виховується. Серед методів навчання особливого значення набувають методи спостереження, самоспостереження та дослідів.

Метод спостереження полягає в цілеспрямованому сприйнятті об'єктів з навчальними цілями, інколи для кращого спостереження об'єкт, за яким проводиться спостереження, підлягає фізичним змінам.

Спостереження за характером розумової діяльності учнів можуть мати ілюстративний та дослідницький характер.

Ілюстративні спостереження не дають нових істотних знань, але вони конкретизують, уточнюють, поглиблюють вже здобуті знання і тому мають освітнє значення. Під час ілюстративних спостережень виконання безпосереднього пізнавального завдання добре узгоджується з роботою зі встановлення зв'язку між певними, поняттями та загальними: наприклад, у процесі вивчення організму людини учням пропонують встановити співвідношення між його будовою та функціями[10].

Дослідницьке спостереження збуджує зацікавленість, сприяє розвитку самостійного мислення. У навчальному процесі використовують як ілюстративні, так і дослідницькі (інколи) спостереження. Важливо лише, щоб учитель правильно уявляв собі критерії вибору методу. У тому разі, коли учень не може самостійно побачити та зрозуміти істотні особливості об'єкта, який він спостерігає, немає необхідності примушувати його це робити.

Спостереження може бути лабораторним і демонстраційним. Для того, щоб учні під час спостережень могли правильно побачити істотні особливості об'єкта, що вивчається, їм дають завдання. Учитель заздалегідь, напередодні чи паралельно спостереженню повідомляє мінімум опорних знань, без яких здобуті учнями знання не можуть бути достатньо свідомими. Суть дослідницьких спостережень полягає в тому, щоб в інформації вчителя були відсутні ті знання, які учні зможуть здобути самі[42].

Успіх кожного спостереження і самоспостереження залежить від правильно поставленого завдання. У завданнях для лабораторного спостереження воно мусить бути чітко сформульоване, визначено черговість спостереження. Кожна робота, в основі якої є спостереження, закінчується звітом, що виконується учнями у письмовій чи в усній формах[18].

Перевага досліду над спостереженням полягає в тому, що експериментатор довільно викликає явище, змінює умови спостереження і тим самим має змогу глибше проникнути в причини явищ.

Шкільні досліди розподіляють на демонстраційні та лабораторні. Під час проведення кожного досліду важливо, щоб учні зрозуміли завдання, хід та умови досліду. Вони пояснюються учителем під час бесіди та закріплюється відповідним текстом завдання. Спостерігати результати досліду і робити висновки учні обов'язково мусять самостійно.

За цієї умови дослід сприяє найбільшому впливу на формування необхідних понять.

Шкільний курс біології 6 - 11 класу має широкі можливості для впровадження валеологічних знань і формування в учнів належних умінь і навичок. Майже в кожній темі існує зв'язок біологічних знань із валеологічними.

На уроках біології у 8 класі учні розглядають будову і функціонування організму людини, вивчають питання гігієни організму і найпоширеніші захворювання та їх симптоми, знайомляться з заходами профілактики основних захворювань. Учні дізнаються про те які бувають пошкодження скелету, про

види кровотеч та набувають навиків щодо надання долікарської допомоги. Вивчаючи будова і функції опорно-рухового апарату, восьмикласники дізнаються про профілактику порушень постави, усвідомлюють роль м'язової системи для збереження здоров'я, значення здорового способу життя для нормального функціонування серцево-судинної системи, а також переконуються в негативному впливі на стан здоров'я наркотичних речовин, алкоголю, куріння[39].

Курс анатомії людини створює позитивну мотивацію на освоєння навичок самостійної діяльності, спрямованих на зміцнення свого здоров'я. Жваво і цікаво проходять заняття з теми «Обмін речовин і перетворення енергії в організмі людини». Тут учні дізнаються про правильне харчування і обмін енергії, про їжу і її компоненти, про збалансованість харчування. А саме головне про те як діє харчування на роботу всього організму. Діти готують доповіді про збалансоване харчування, про системи харчування різних народів, складають меню з урахуванням індивідуальних особливостей. В ігровій формі дізнаються про хвороби шлунково-кишечного тракту та їх профілактику.

Останнім часом все більше діти страждають на захворювання системи органів дихання. Тому, вивчаючи тему «Дихання» особлива увага приділяється профілактиці захворювань дихальної системи. З метою профілактики вірусних захворювань органів дихання діти виготовляють і розповсюджують буклети На уроках учні дізнаються про дихальну гімнастику, про те як правильно дихати йдучи на гору, або по сходах, як захистити органи дихання під час морозу або вітру. Виконувати дихальну гімнастику зовсім нескладно, до того ж, якщо проводити дихальну гімнастику у формі гри, то вийде подвійний ефект. Дихальна гімнастика дуже корисна для організму дитини: вона покращує обмін кисню по всьому тілу, стимулює роботу шлунка і кишечника, серцевого м'яза. Учням старших класів рекомендується дихальна гімнастика за методикою О.М.Стрельникової (Додаток Д). Вона допомагає усунути заїкання у дітей, відновлює порушене носове дихання, покращує дренажну функцію бронхів,

позитивно впливає на обмінні процеси, що відіграють важливу роль у кровопостачанні.

Дякуючи темі «Теплообмін і терморегуляція» діти навчилися підтримувати належний повітряно-тепловий режим в класі і дома. Щоб збільшити обсяг рухової активності учнів, на уроках запроваджуються фізкультхвилинки. Часто діти їх проводять самі, завчасно придумують рухи, де до роботи були б задіяні різні види м'язів, знімали втому, нервову напругу.

Цікавими і ефективними є уроки з елементами тренінгу щодо профілактики ВІЛ, СНІДу, паління, алкоголізму, наркоманії. Тут формуються знання про те як діють шкідливі звички на організм людини. Як вберегтися від захворювань та куди звертатися якщо трапилась біда. Діти самостійно знаходять причини що приводять до шкідливих звичок. Розглядають взаємозв'язок всіх систем органів в організмі і те як впливають шкідливі звички на дихальну, серцево-судинну, репродуктивну та інші системи[22].

В кінці навчального року, як правило, підводяться підсумки роботи щодо валеологізації уроків біології. Опитування показує що основна маса учнів, особливо старшокласників, більш відповідально ставляться до свого здоров'я у них підвищується рівень індивідуальної захищеності власного життя й здоров'я, вони можуть застосовувати вміння, які здобули на уроках біології, на практиці. Враховуючи психофізіологічні особливості людини, учні можуть скласти індивідуальну модель безпечного життя. Також при використанні валеологічного матеріалу на уроках біології істотно зріс пізнавальний інтерес школярів до валеології, спостерігається позитивне та відповідальне ставлення учнів не тільки до фізичного здоров'я а також до психологічного і духовного. І це проявляється в їх конкретних практичних діях щодо зміни не тільки свого індивідуального способу життя, а життя батьків і близьких[43].

3.4. Наочність та її роль у формуванні валеологічних понять

Покращення освіти та ефективності навчання в школах було б неможливим без навчального обладнання та матеріалів. Їх кількість

визначається «Переліком навчального обладнання та засобів навчання для загальноосвітніх навчальних закладів».

Знання з основ здоров'я, набуті учнями в школі, мають формуватися на основі безпосереднього чуттєвого сприйняття об'єктів у всіх видах навчальної роботи.

При вивченні різних розділів основ здоров'я наочні посібники полегшують сприйняття навчального матеріалу та допомагають закріпити вивчене. Специфіка кожного розділу курсу основ здоров'я вимагає різних підходів до відбору та використання наочності в навчальному процесі.

Наочні посібники можна поділити на дві основні категорії: природні матеріали та візуальні матеріали.

До природних матеріалів належать живі (кімнатні рослини та акваріумні тварини) та неживі об'єкти (гербарні матеріали, колекції рослин і тварин, мікропрепарати, зразки скелетів). До наочних засобів належать об'ємні та плоскі наочні посібники, моделі, манекени, таблиці, карти, портрети, схеми, дидактичні посібники, діапозитиви, фотографії та аудіовізуальні засоби (слайди, проєкційні посібники, діапозитиви, діапозитиви, кінофрагменти, кінофільми тощо).

Візуальні засоби та їхнє значення в освіті. Учні отримують різноманітну інформацію з навколишнього середовища за допомогою органів чуття та сприйняття, що допомагає їм розвивати логічне мислення.

У шкільній освіті з питань здоров'я візуалізація є основним і загальним принципом навчання. Під візуалізацією розуміють використання палеонтологічних об'єктів, явищ, процесів або їхніх зображень у навчальному процесі.

Використовуючи наочність у процесі викладання основ здоров'я, важливо дотримуватися послідовності у вивченні цього предмета, зважаючи на його різноманітність. У більшості випадків на початку уроку учням пропонується для спостереження серія однотипних об'єктів і явищ, у яких повинні сформуватися фіксовані зовнішні ознаки. В результаті порівняння (первинного

синтезу) формуються уявлення. Потім, у процесі навчання, визначаються основні характеристики об'єкта чи явища (аналіз і синтез). Це формування емпіричних знань про нові явища, встановлення нових зв'язків і відношень між цими поняттями та застосування знань у навчальній діяльності та дослідженнях.

Вивчення природних об'єктів зазвичай починається зі сприйняття. Вивчення природних об'єктів базується на двох основних процесах: спостереженні і сприйнятті та практиці вираження сприйняття за допомогою точної образної мови вчителя. При формуванні уявлень використовується візуальне порівняння для виділення спільних ознак, а потім практика розпізнавання і розрізнення. Надалі при формуванні понять передусім враховуються слова вчителя і вирішуються проблеми, які виникають або піднімаються. Послідовність набуття знань наступна: постановка проблеми; набуття навичок опису, порівняння та класифікації за допомогою наочних засобів; постановка запитань для узагальнення; формування вмій; виконання творчих завдань для узагальнення та систематизації досліджуваного об'єкта, явища чи процесу.

Основними завданнями наочних посібників при вивченні живої природи та її зображень є розвиток самостійності та ефективності учнів, формування загальних методів навчання, застосування знань і, нарешті, забезпечення глибокого і безперервного навчання. Тому використання наочних посібників важливе не лише на уроках основ здоров'я, а й у різних позакласних заходах, гуртковій роботі, під час екскурсій, а також у процесі виконання практичних робіт в освітніх і дослідницьких установах.

Різні способи роботи дозволяють використовувати всі можливі методи і прийоми: починаючи з розпізнавання окремих частин, об'єктів, явищ і процесів, учні розвивають загальне усвідомлення поняття здоров'я, розуміють його цінність і практичну значущість. На цій основі формуються естетичні почуття та розвивається свідоме ставлення до людей, їхнього здоров'я та власного здоров'я.

Під час короткострокових і довгострокових спостережень у позаурочний час учні розпізнають ознаки та характеристики об'єктів і процесів. Завдяки спостереженням учні отримують більш точне розуміння, ніж їхнє первинне сприйняття. Учні ведуть щоденник і фіксують свої зміни у вигляді записів, малюнків і фотографій.

Після спостережень вони узагальнюють свої висновки та об'єднують знання, отримані в класі та в позакласних заходах, щоб сформувати розуміння різних об'єктів, взаємозв'язків між їхніми структурами та функціями, які вони виконують.

У зв'язку з великою кількістю доступних наочних посібників, вчителям необхідно розвивати відповідні професійні навички для їх використання в навчальному процесі. Перш за все, відомо, що будь-який візуальний матеріал може бути сприйнятий за допомогою зорових аналізаторів. Тому на першому етапі важливо виділити розмір, колір і форму навчального об'єкта, вказати на його зовнішні ознаки. При використанні наочних посібників слід звертати увагу на їхній розмір (збільшений чи зменшений порівняно з натуральними об'єктами). Це характерно при вивченні як зовнішньої, так і внутрішньої будови біологічних об'єктів. Вчителям-початківцям необхідно звернути увагу на такі умови при використанні наочних посібників:

- 1) Розглядаючи об'єкт, слід зосередити увагу учня на об'єкті та зробити паузу для того, щоб засвоїти всі деталі.

- 2) Показуючи невеликі об'єкти, запропонуйте учням переміщатися по рядах і зосереджувати увагу на найпомітніших рисах. Для їх вивчення можна використовувати групове навчання. Групове навчання дозволяє розпізнавати об'єкти з близької відстані (залежно від кількості об'єктів, група може складатися з чотирьох-шести осіб).

- 3) При розгляданні об'єкта слід звертати увагу на його основні (фундаментальні) частини. На основі загального сприйняття об'єкта і його найважливіших частин можна перейти до сприйняття інших об'єктів і

порівняння з попереднім об'єктом. Потім виділяються загальні та суттєві ознаки.

4) При вивченні властивостей під час лабораторної або самостійної роботи важливо, як організована робота. У цьому випадку основною методичною вимогою є попередня підготовка учнів до вивчення матеріалу. Методи включають надання інструкцій і завдань для учнів, прикріплення об'єктів до столу або дошки вчителя, прикріплення об'єктів до спеціальних планшетів або розміщення їх у папках для роботи учнів за своїми столами.

Образотворчі засоби наочності можуть бути успішно засвоєні учнями тільки в тому разі, якщо вчитель науково обґрунтовує послідовність їхнього вивчення. Треба визначити: коли на уроці будуть використані засоби наочності, які дидактичні завдання у першу чергу слід розв'язати. Найкраще на уроках біології образотворчу наочність застосовувати в поєднанні з натуральною.

Майбутньому вчителю необхідно оволодіти такими прийомами роботи з наочністю:

- розробляти завдання, які б збагачували учнів новими уявленнями, а також вдосконалення наявних раніш уявлень;
- організовувати різні види спостережень, розробляти завдання для короткочасних та тривалих спостережень, зміст щоденника спостережень, відбирати об'єкти для спостережень;
- розробляти завдання для узагальнення знань і порівняння та виділення суттєвих ознак, встановлювати зв'язки між предметами та явищами природи, на основі яких робити висновки;
- розробляти завдання, які сприяють формуванню в учнів міцних знань;
- розробляти завдання, які спонукають учнів до навчання, сприяють підвищенню, інтересу до навчання, формування бажання краще зрозуміти побачене, що розвиває пізнавальні здібності учнів;
- відбирати засоби наочності, які сприяють розвитку логічного мислення.

Шкільний експеримент є важливим засобом наочності у розвитку творчих здібностей школярів та дає можливість здійснювати проблемне навчання.

Наочні посібники є найважливішою частиною навчально-матеріальної бази. Використання необхідних предметів побуту та інших натуральних і наочних посібників урізноманітнює форми і методи навчальної роботи, залучає учнів до виконання різноманітних самостійних і практичних завдань, пов'язаних зі спостереженням, дозволяє ставити і проводити експерименти як на уроці, так і в позаурочний та позакласний час.

Робочі зошити використовуються як на уроках, так і під час самостійної роботи.

Робочий зошит є збірником для самостійної роботи учнів і підготовлений відповідно до чинної шкільної програми. Він охоплює відповідний шкільний предмет або його частину. Робочі зошити використовувалися в школах дореволюційної Росії. Учням рекомендується вести записи для практичних робіт і спостережень у позаурочний час. На додаток до зошита слід підготувати папку із завданнями для самостійної роботи відповідно до програми кожного розділу курсу основ здоров'я.

Завдання для групової роботи також слід зберігати в аудиторії. Навчально-методичний комплекс включає перспективні рисунки, що ілюструють форми і методи контролю та управління знаннями, списки наочних посібників, сучасні інформаційні матеріали, каталог літератури, таблиць, схем і моделей з відповідними кодами, а також каталог фільмів, діапозитивів, слайдів та анотацій до них. Кожен наочний посібник має свій код.

Наприклад, 1 - номер наочного посібника, 2 - полиця або шафа, 1/2 - гербарій, 3/2 - скелетний зразок, тощо.

ЕМІ також містять всю необхідну літературу: підручники, хрестоматії, книги для читання, довідники, словники, навчальні посібники для учнів, книги для позакласного читання, книги для вчителів, програми, шкільні підручники, методичні та методичні посібники. Дивіться книги з позначкою "бібліотека вчителя".

Лекції, лабораторні та практичні заняття дають студентам глибокі та міцні знання про те, як формувати свідоме ставлення до життя і здоров'я, як

вивчати основи здорового способу життя, як набувати життєвих навичок безпечної життєдіяльності та здорової поведінки, як розвивати в учнів науковий світогляд і як вирішувати багато виховних завдань.

3.5. Позакласна робота з валеології

Найповніше навчально-виховні завдання шкільного курсу з основ здоров'я вирішуються на основі тісного зв'язку класно-урочної системи навчання з позакласною роботою учнів (додаток – Г).

Позакласні заняття є формою різноманітної організації добровільної роботи учнів поза уроком під керівництвом учителя для заохочення і виявлення їхніх пізнавальних інтересів і творчих здібностей розширення і доповнення шкільної програми з основ здоров'я.

Добре поставлена позакласна робота має велике навчально-виховне значення. Вона дозволяє учням значно розширити, усвідомити і поглибити здобуті на уроках знання, перетворити їх у стійкі переконання за допомогою спостереження і експерименту - основних переконливих методів валеологічної науки.

Широке використання у позакласній роботі спостережень і дослідів розвиває в учнів дослідницькі нахили. У позакласній роботі легко здійснювати диференціацію навчання і застосовувати індивідуальний підхід. Вона дозволяє враховувати всебічні інтереси учнів, поглибити і розширити їх у потрібному напрямі, дає змогу глибше здійснювати зв'язок теорії з практикою, реалізувати принцип політехнічного навчання.

Форми і види позакласної роботи з основ здоров'я різноманітні, їх можна згрупувати так:

- 1) індивідуальні заняття;
- 2) групові заняття;
- 3) масові оздоровчі заходи.

Досліди і спостереження у природі, ведення моніторингу за станом здоров'я («Паспорту здоров'я»), випуск стінгазет, виготовлення засобів

наочності, позакласне читання, підготовка доповідей - види індивідуальної позакласної роботи.

Основним видом групової позакласної роботи є гурток. Проте сюди можна віднести засідання валеологічного клубу «Клуб здоров'я», екскурсії, тематичні класні години з питань здорового способу життя тощо.

Масові заходи оздоровчого характеру припускають участь більшої кількості учнів - декількох класів, усієї школи. Їм властива суспільно-корисна спрямованість. Сюди належать вечори на теми здоров'я та здорового способу життя, збір лікарських рослин для гербарію та фітопрепаратів (оздоровчі чаї), боротьба зі шкідливими звичками на території школи, шефська допомога дітям з вадам та людям похилого віку тощо. Усі перелічені види і форми позакласної роботи пов'язані між собою і доповнюють один одного. Індивідуальна позакласна робота може стати груповою. Робота ж гуртків може перерости у проведення масових заходів (наприклад, проведення конкурсу наукових робіт, рефератів, плакатів) в межах школи.

Позакласна робота з основ здоров'я планується. Форма плану може бути вільною, зручною для вчителя. Однак під час планування роботи гуртка слід проаналізувати різноманітні види діяльності школярів згідно з темами, які вивчаються. Теми роботи гуртка не повинні повторювати тем шкільної програми, проте їх слід враховувати.

Роботу з будь-якої теми плану можна проводити в такій послідовності:

1. Вступне заняття (майже завжди має теоретичний характер).
2. Самостійна робота юннатів (майже завжди дослідницького характеру).
3. Звітне заняття.
4. Випуск стінних газет, журналу, оформлення виставки за результатами роботи.

Розробка того чи іншого позакласного заходу містить у собі наступні етапи роботи:

1. Вибір теми, форми і види заходу.
2. Підбір літератури, її вивчення, відбір змісту.

3. Розробка сценарію заходу.
4. Написання конспекту заходу.

3.6. Аналіз результатів анкетування

На початку дослідження був проведений моніторинг щодо захворювань учнів класу згідно з даними медичного огляду (рис. 3.1).

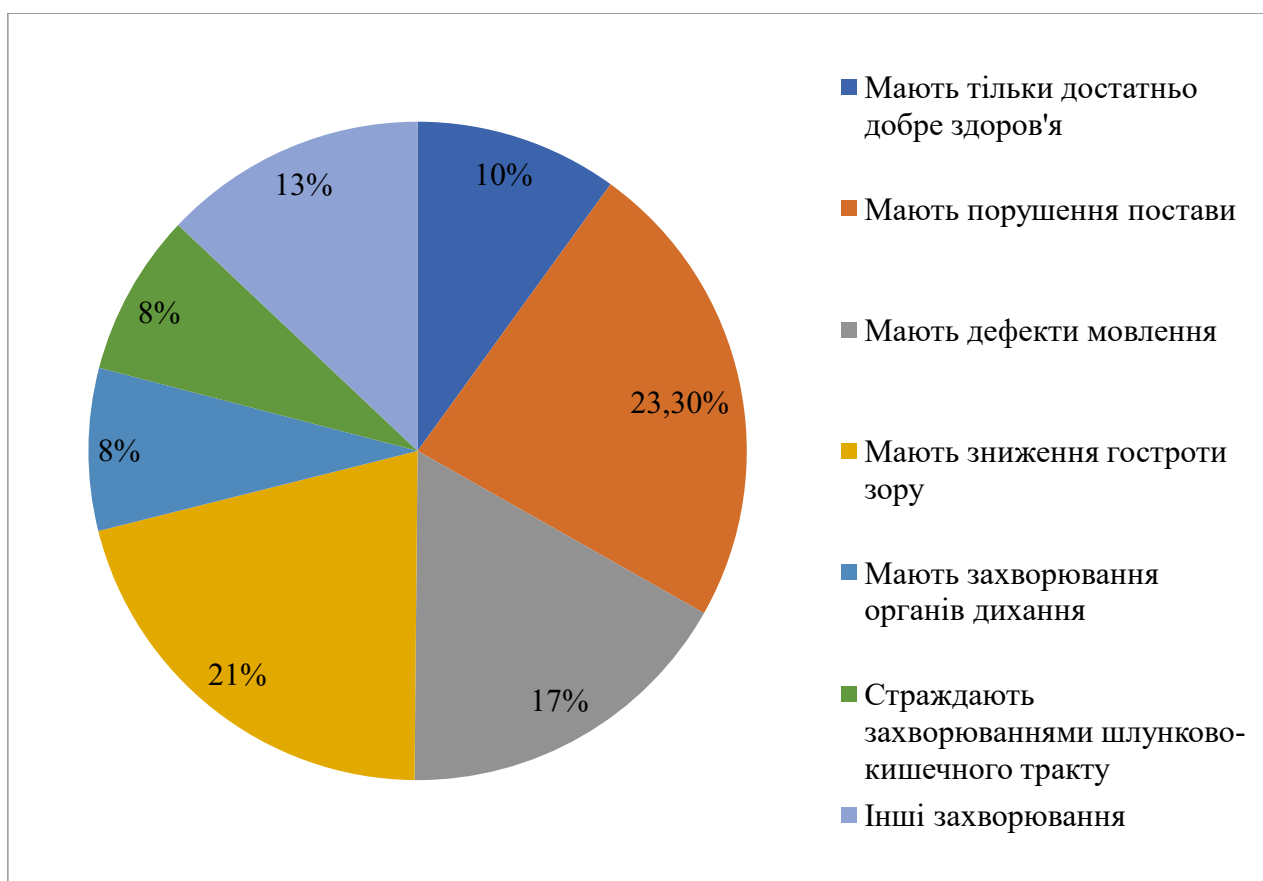


Рис. 3.1. Результати моніторингу щодо захворювань учнів класу згідно з даними медичного огляду

Проаналізувавши дані медичного огляду, був зроблений висновок, що в класі, із 24 дітей всього тільки 10% учнів мають достатньо добре здоров'я, а у решти є відхилення від норми. 5 дітей, а це становить 23,3 %, це діти з порушенням постави. І таких дітей найбільше. 4 дітей мають дефекти мовлення. 5 дітей мають зниження гостроти зору. 2 дітей мають захворювання

органів дихання і 2 дітей страждають захворюваннями шлунково-кишечного тракту. Більшість хвороб «заробляються» в дитячі та підліткові роки.

Перед початком проведення уроків та позаурочних заходів проводилось анкетування учнів щодо здорового способу життя (Додаток Б). Це дало змогу дізнатися про те, що означає для них поняття «здоровий спосіб життя», чи дотримуються вони принципів здорового способу життя, як відносяться до свого здоров'я і чи вміють рости здоровими (рис. 3.2).

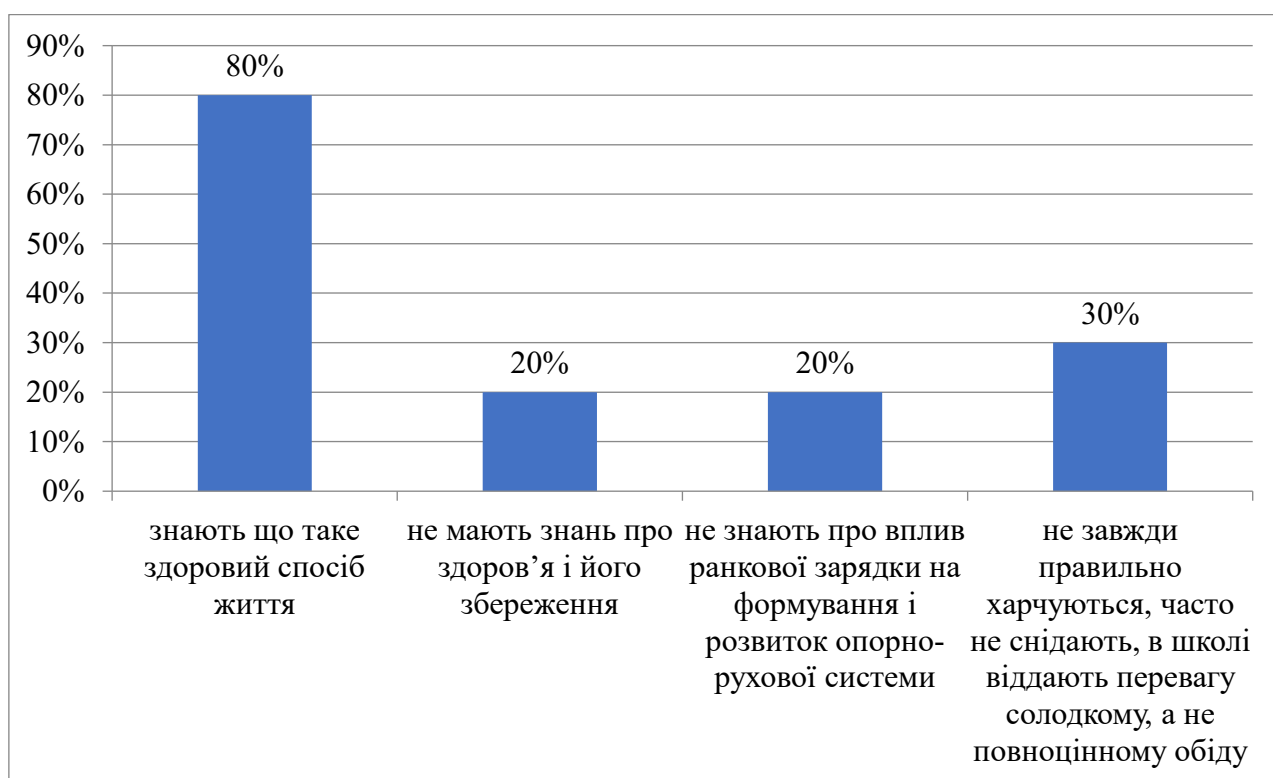


Рис. 3.2. Результати відповіді на запитання «Чи дотримуються учні здорового способу життя?»

Таким чином було виявлено, що 80% учнів знають що таке здоровий спосіб життя, 20% не мають знань про здоров'я і його збереження. А той хто має певні знання, не вміє їх застосовувати у повсякденному житті. Близько 40% учнів не знають про вплив ранкової зарядки на формування і розвиток опорно-рухової системи, тому і не роблять її, не дотримуються режиму дня, не

виконують гігієнічні вимоги. 30% не завжди правильно харчуються, часто не снідають, в школі віддають перевагу солодкому, а не повноцінному обіду.

Тому стало питання як навчити дітей бути здоровими? Ми всі добре розуміємо, що в дорослому віці спосіб життя змінити значно важче, а викоринити шкідливі звички майже неможливо. Тому треба починати з дитячих років, зі шкільної парти привчати дітей цінувати і берегти своє здоров'я. Підготувати дітей до повноцінного щасливого життя, а щаслива людина - це здорова людина, закласти в кожній дитині знання про здоров'я і здоровий спосіб життя, навчити молоде покоління бути здоровими, виховати свідоме ставлення до свого здоров'я – це одне із пріоритетних завдань вчителя. А сформувати у підростаючого покоління валеологічний світогляд, позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя можливо саме на уроках біології. Бо саме біологія досліджує закономірності життєдіяльності організмів, формує еволюційний погляд на природу здоров'я, створює цілісну картину біологічного світу. Дитину треба навчити дбайливому ставленню до власного здоров'я, як до найважливішої людської цінності. Щоб зберегти своє здоров'я, зміцнити його, реалізувати всі можливості, які надає людині природа, учні мають знати, як розпізнавати стан власного здоров'я, як запобігти хворобі, дії яких чинників потрібно уникати. Проблема збереження здоров'я школярів є надзвичайно актуальною, тому стратегічним шляхом виконання завдань оздоровлення нації є створення та розвиток системи валеологічної освіти. А учитель біології володіє різними формами і методами роботи, які можна використати на уроках та позакласних заходах для здійснення валеологічної освіти школярів.

Перед початком проведення уроків та позаурочних заходів проводилось анкетування учнів щодо здорового способу. Це дало змогу дізнатися про те, що означає для них поняття «здоровий спосіб життя», чи дотримуються вони принципів здорового способу життя, як відносяться до свого здоров'я і чи вміють рости здоровими (рис. 3.3.).

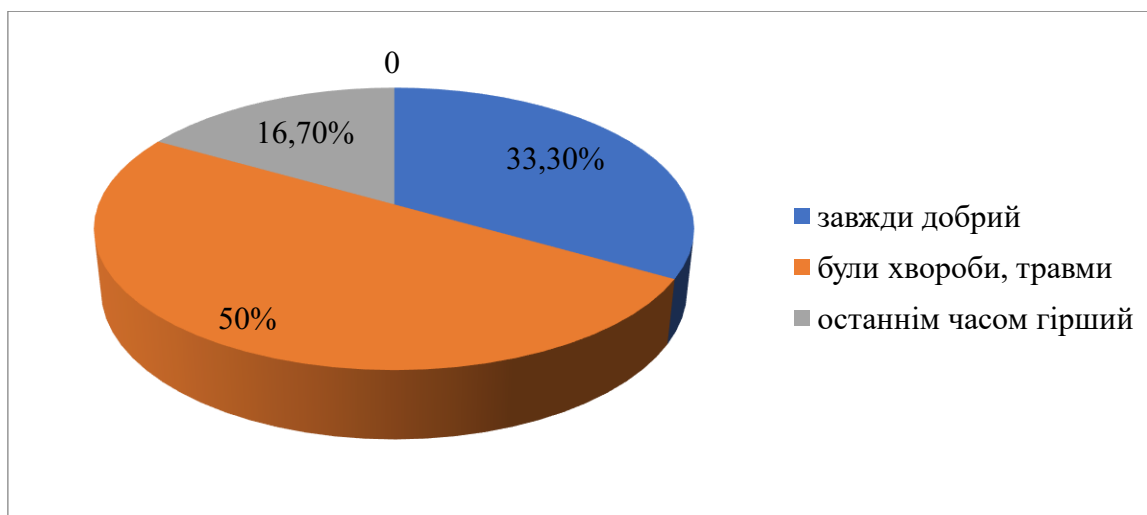


Рис. 3.3. Результати відповіді на запитання «Який стан Вашого здоров'я?»

Якщо проаналізувати результати анкетування за авторським опитувальником щодо здорового способу життя то помітимо, що тільки у вісьмох учнів в класі стано здоров'я добрий, а всі інші учні стикаються з проблемами зі здоров'я.

Аналізуючи результати відповіді на запитання «Чи бувають у Вас головні болі в школі?» (рис. 3.4) бачимо, що 20,8% учнів майже ніколи не зверталися до лікарів, що свідчить про відмінний стан самопочуття, а більша половина, а це 60,5% - зверталися інколи, дуже часто зверталосся 16,7% учнів.

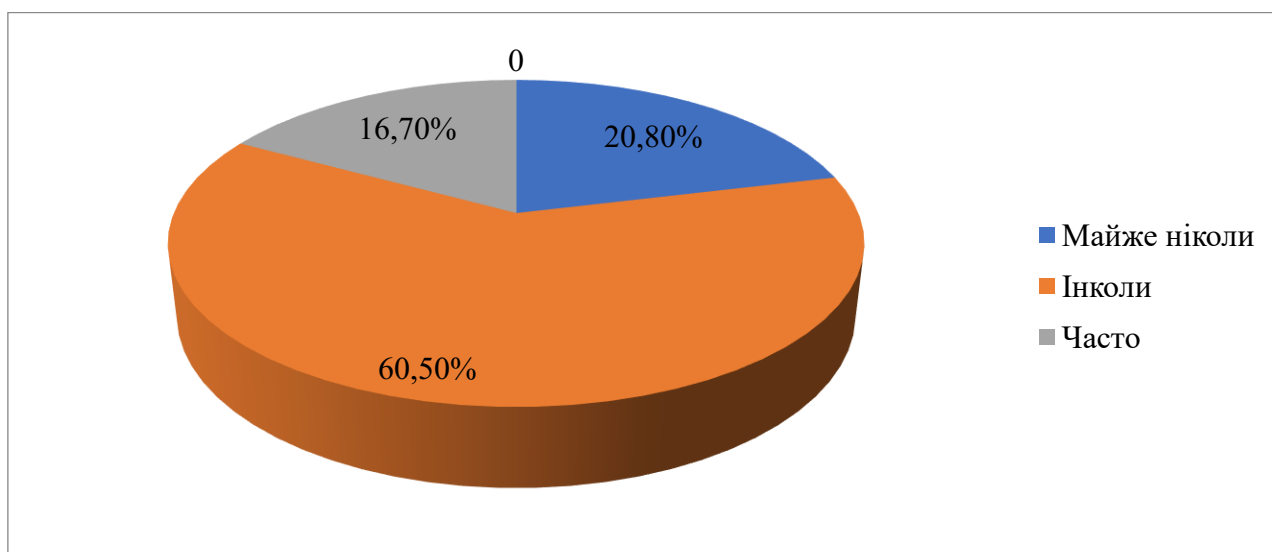


Рис. 3.4. Результати відповіді на запитання «Чи звертаєтесь Ви до лікарів з проблем власного здоров'я?»

Аналізуючи результати відповіді на запитання «Як часто Ви пропускаєте заняття в школі через хворобу?» (рис. 3.5) ми бачимо, що заняття в школі через хворобу частіше одного разу на місяць пропускають - 4 учнів (16,7%), один раз на місяць – 4 чнів (16,7%), один раз на три місяці – 14 учнів (58,3%), рідше одного разу на три місяці – 2 учнів (8,3%).

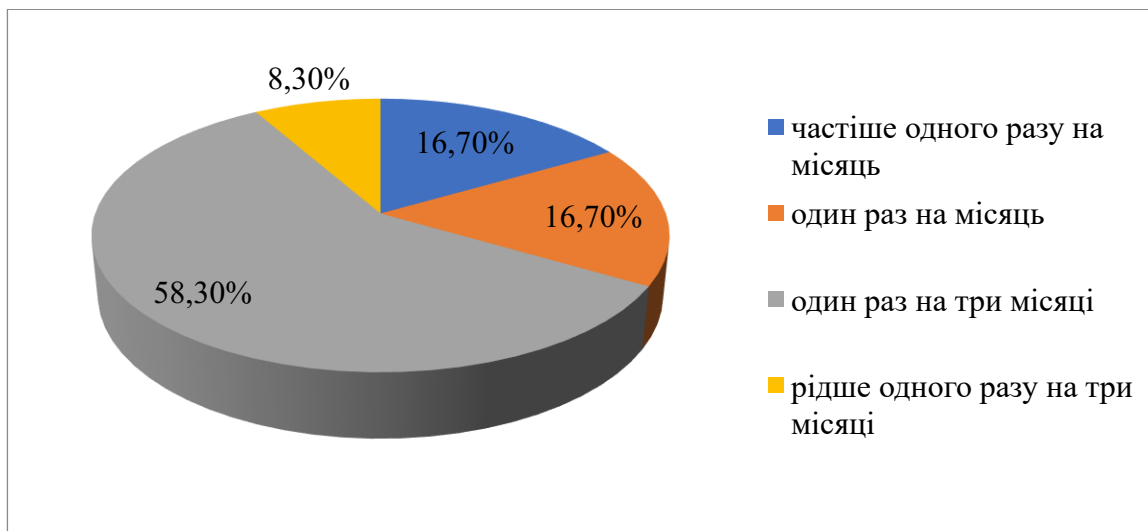


Рис. 3.5. Результати відповіді на запитання «Як часто Ви пропускаєте заняття в школі через хворобу?»

На запитання «Чи бувають у Вас головні болі в школі?» 66,7% учнів дали позитивну відповідь, але в них це буває рідко і швидко проходить, у 8,3% учнів головні болі виникають під час уроків дуже часто (рис. 3.6).

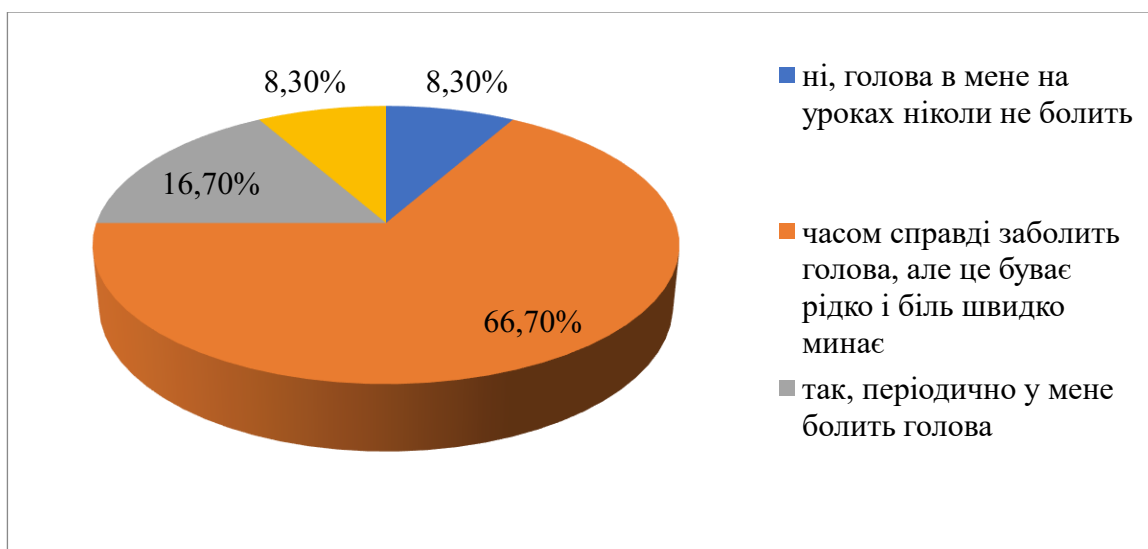


Рис. 3.6. Результати відповіді на запитання «Чи бувають у Вас головні болі в школі?»

Опитування учнів щодо здатності до самоконтролю показав наступні результати (рис. 3.7): 12,5% - завжди себе контролюють; 41,7% учнів можуть себе контролювати, коли дуже схвильовані; 33,3% - інколи можуть себе контролювати, а 12,5% - не можуть себе контролювати.

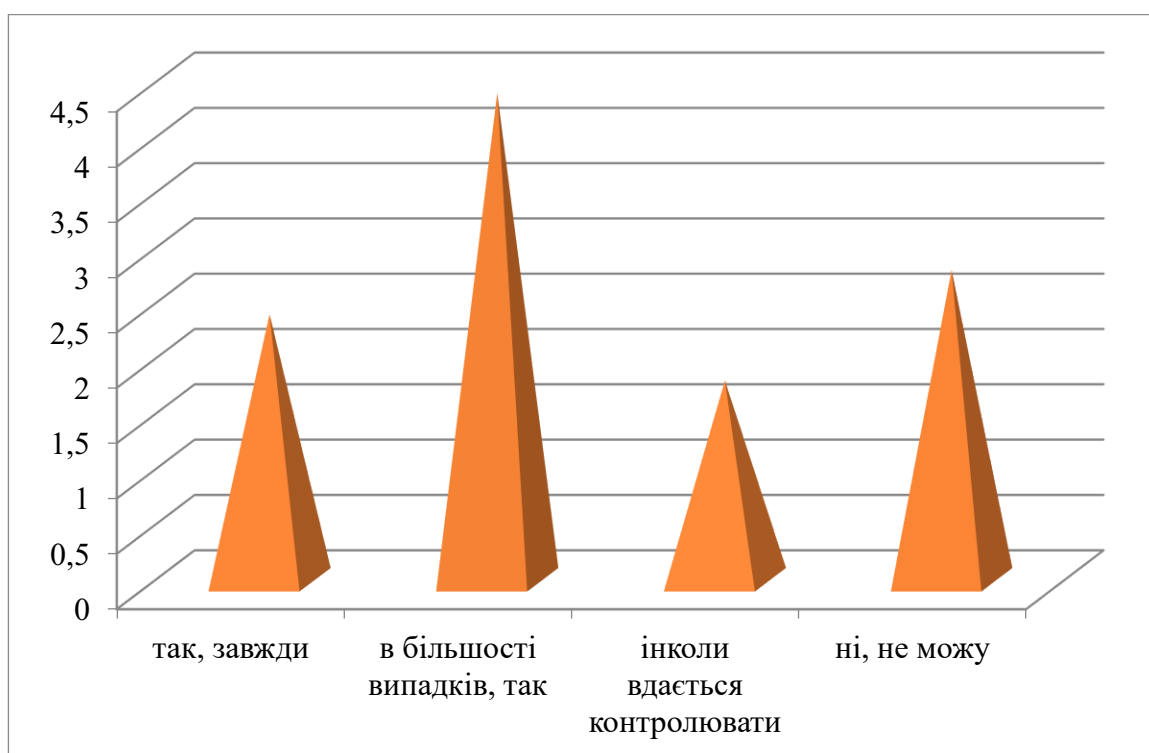


Рис. 3.7. Результати відповіді на запитання «Чи можете Ви контролювати себе, коли дуже схвильовані?»

Аналіз відповіді на запитання «Яке в Вашій родині ставлення до здорового способу життя?» виявив, що лише 29,2% респондентів поважливо ставляться до здорового способу життя; 45,8% - мають байдуже ставлення, 25% - негативно ставляться.

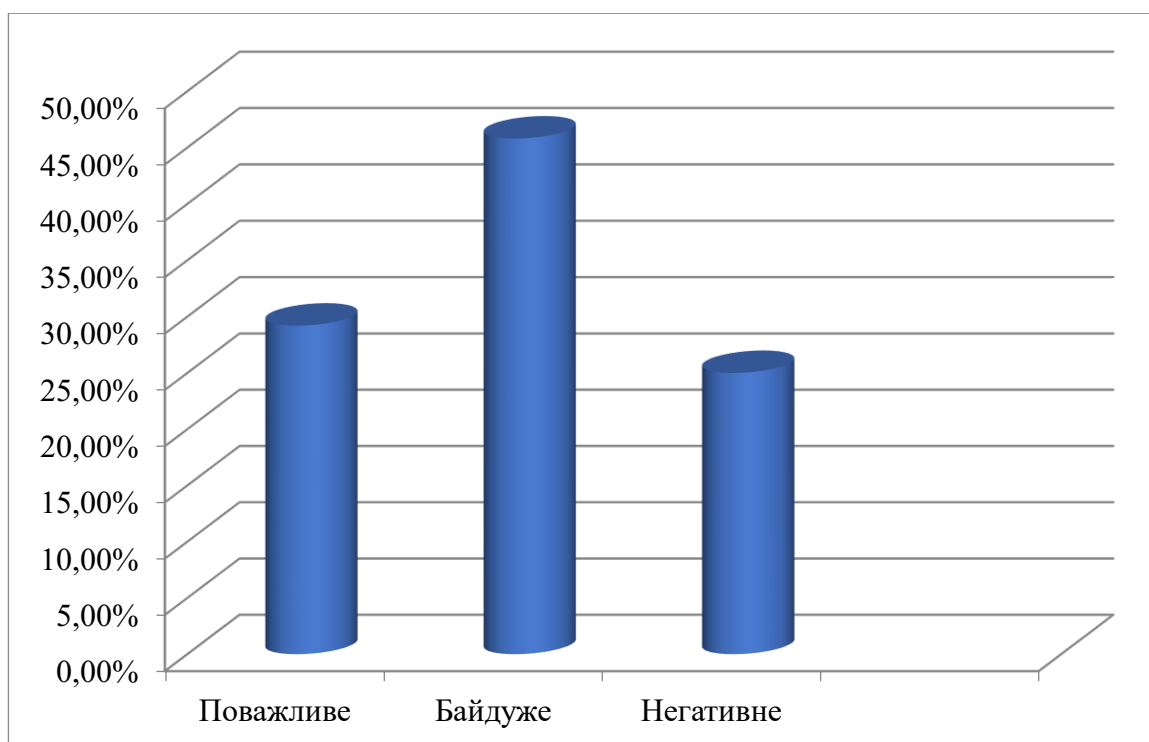


Рис. 3.8. Результати відповіді на запитання «Яке в Вашій родині ставлення до здорового способу життя?»

Проаналізувавши відповіді на питання анкетування (рис. 3.9.) ми бачимо, що лише 8,3% опитуваних називають особистий приклад, 33,3%, як метод формування здорового способу життя використовують покарання та переконання, а 16,7% - заохочення.

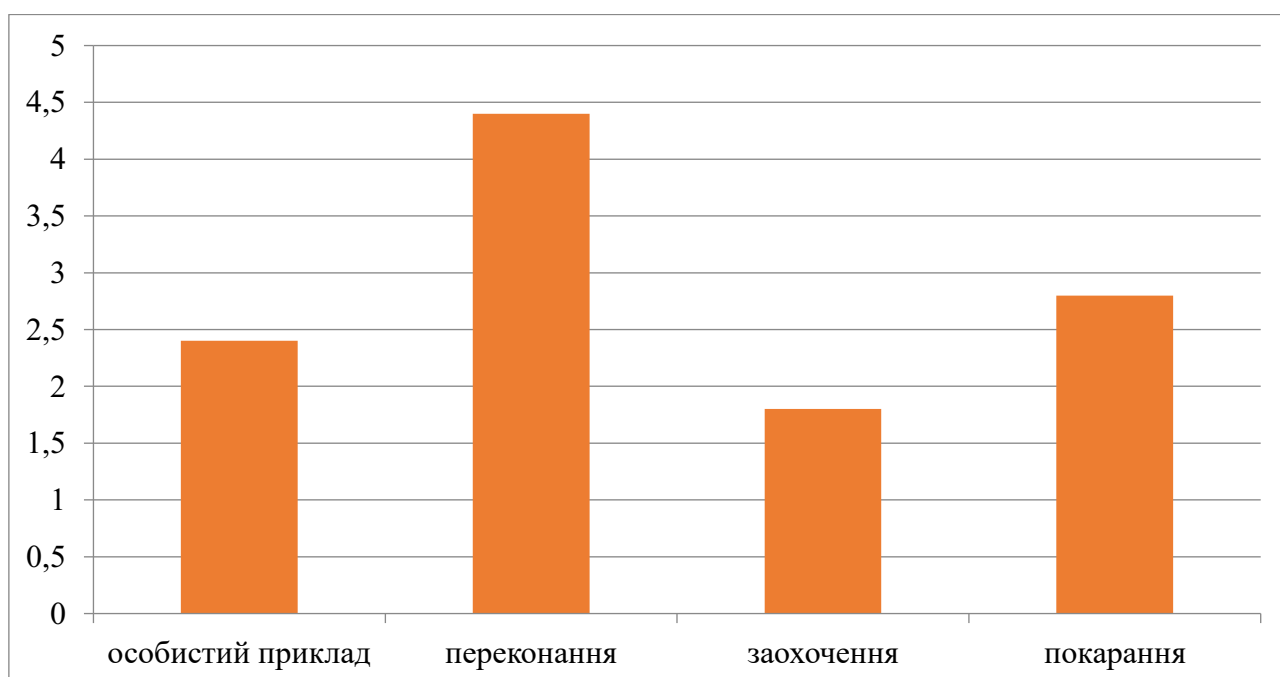


Рис. 3.9. Результати відповіді на запитання «Які методи формування у Вас здорового способу життя використовують Ваші батьки?»

Щодо обізнаності учнів в питаннях ведення здорового способу життя (рис.3.10) відповіді учнів розподілились наступним чином: 45,8% вважають, що вони обізнані в питання ведення здорового спообу життя, 37,5% - частково обізнані і лише 16,7% - вважають себе необізнаними (рис. 3.10).

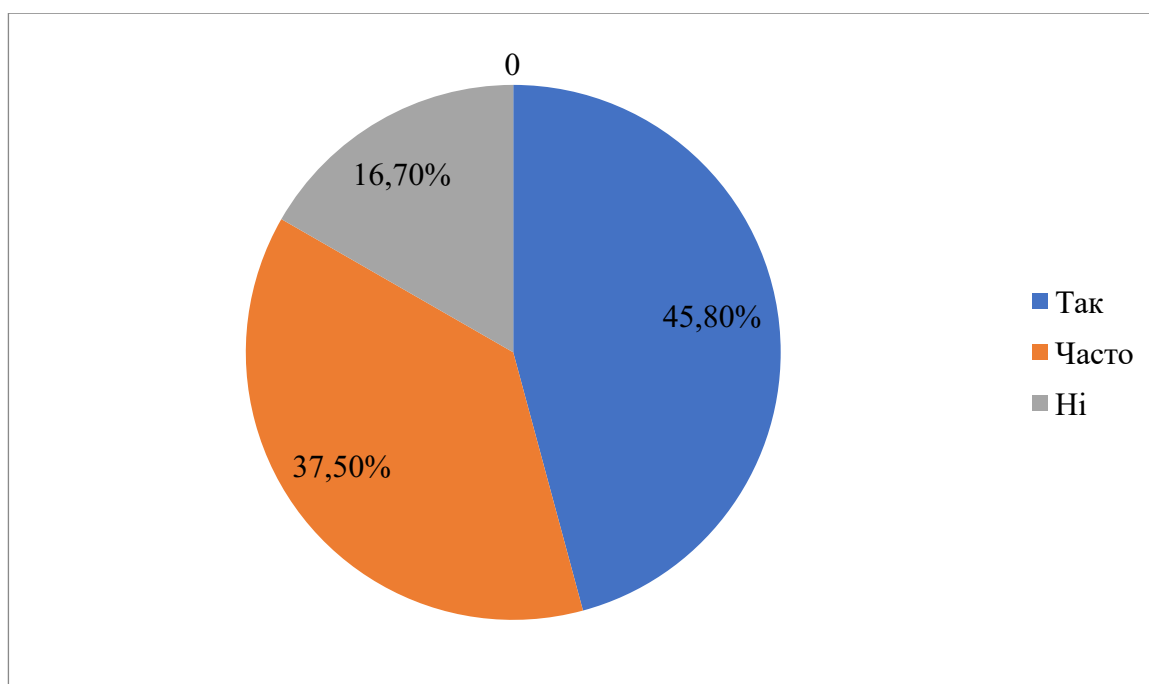


Рис. 3.10. Результати відповіді на запитання «Чи вважаєте Ви себе людиною, обізнаною в питаннях ведення здорового способу життя?»

Аналіз відповіді на запитання «Який з перерахованих факторів, на ваш погляд, є найважливішим у збереженні здоров'я?» (рис.3.11) по 29,2% учнів вважають, що найважливішими факторами у збереженні здоров'я є спосіб життя та спадковість, по 20,8% опитуваних називають рівень медицини та екологічний стан довкілля.

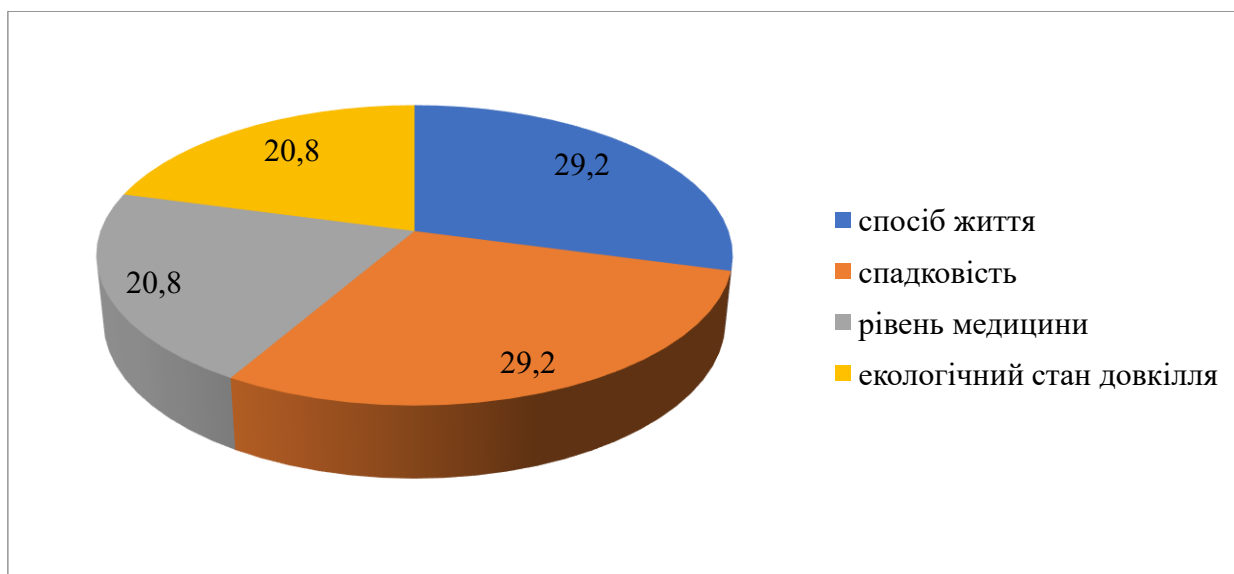


Рис. 3.11. Результати відповіді на запитання «Який з перерахованих факторів, на ваш погляд, є найважливішим у збереженні здоров'я?»

Рис. 3.12. демонструє розуміння учнями поняття «здоровий спосіб життя», зокрема, 37,5% опитуваних до нього відносять заняття спортом, 29,2% - не палити, не вживати алкоголь, наркотики, 20,8% - повноцінно та правильно харчуватися, 4,2% - жити повноцінно духовним життям, 8,3% - всі варіанти вірні.

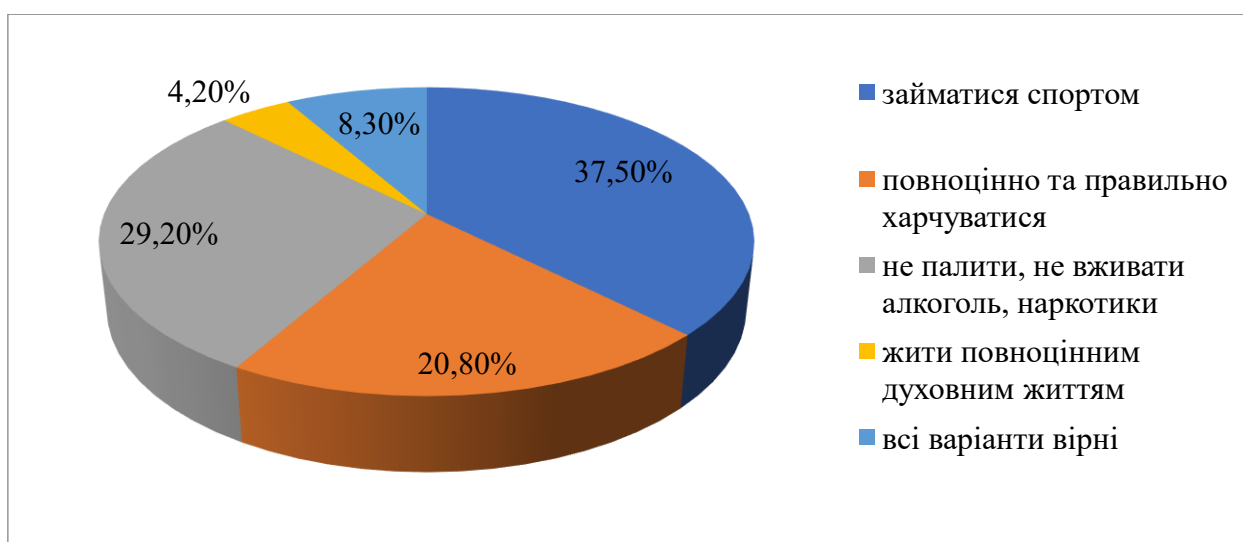


Рис. 3.12. Результати відповіді на запитання «Що означає для Вас поняття «здоровий спосіб життя?»

Лише незначна частина учнів – 16,7% дотримуються принципів здорового способу життя, 41,7% - частково або ця проблема поки, що їх не турбує.

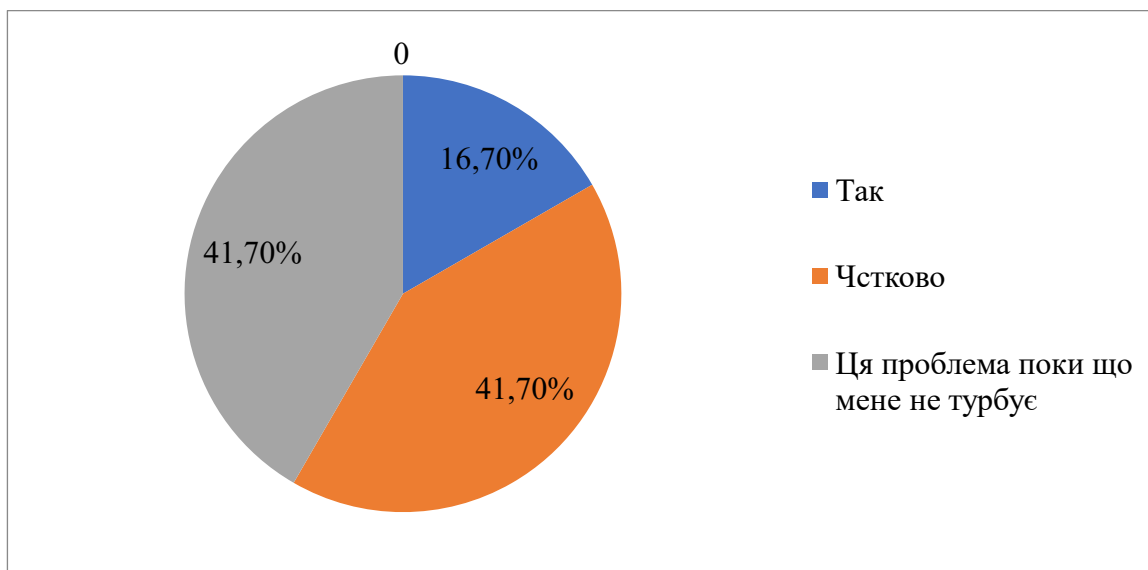


Рис. 3.13. Результати відповіді на запитання «Чи дотримуєтеся Ви принципів здорового способу життя?»

Цікаво розподілились відповіді на питання про те, чому люди вдаються до звичок, які шкодять здоров'ю (рис. 3.14). За уявленнями опитаних унів, більшість людей вдаються до звичок, які шкодять здоров'ю, щоб бути сучасним «крутим» (29,2%), через особисті проблеми (20,8%), під впливом друзів або через байдужість до власного життя або не знають про шкідливість негативних звичок (по 16,7%).

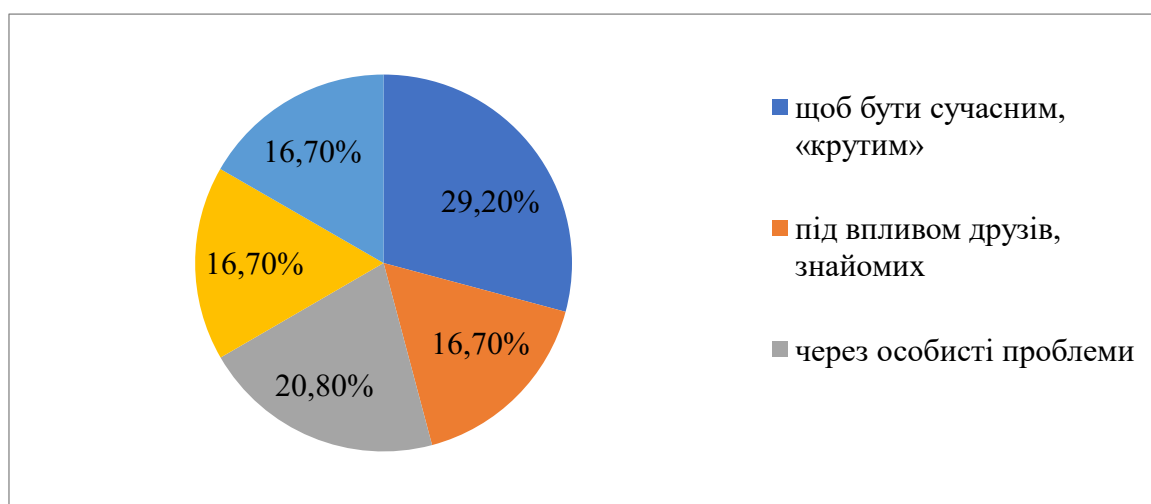


Рис. 3.14. Результати відповіді на запитання «Чому, на Вашу думку, люди вдаються до звичок, які шкодять здоров'ю?»

Останнє питання анкети стосувалось проблеми отримання інформації. Як бачимо з рис. 3.15, 37,5% учнів отримують інформацію про здоровий спосіб життя із засобів масової інформації, 29,2% - від спілкування та порад батьків, 16,7% - на уроках «Біології», по 8,3% - на спеціальних виховних годинах, лекціях, тренінгах або від однокласників, друзів.

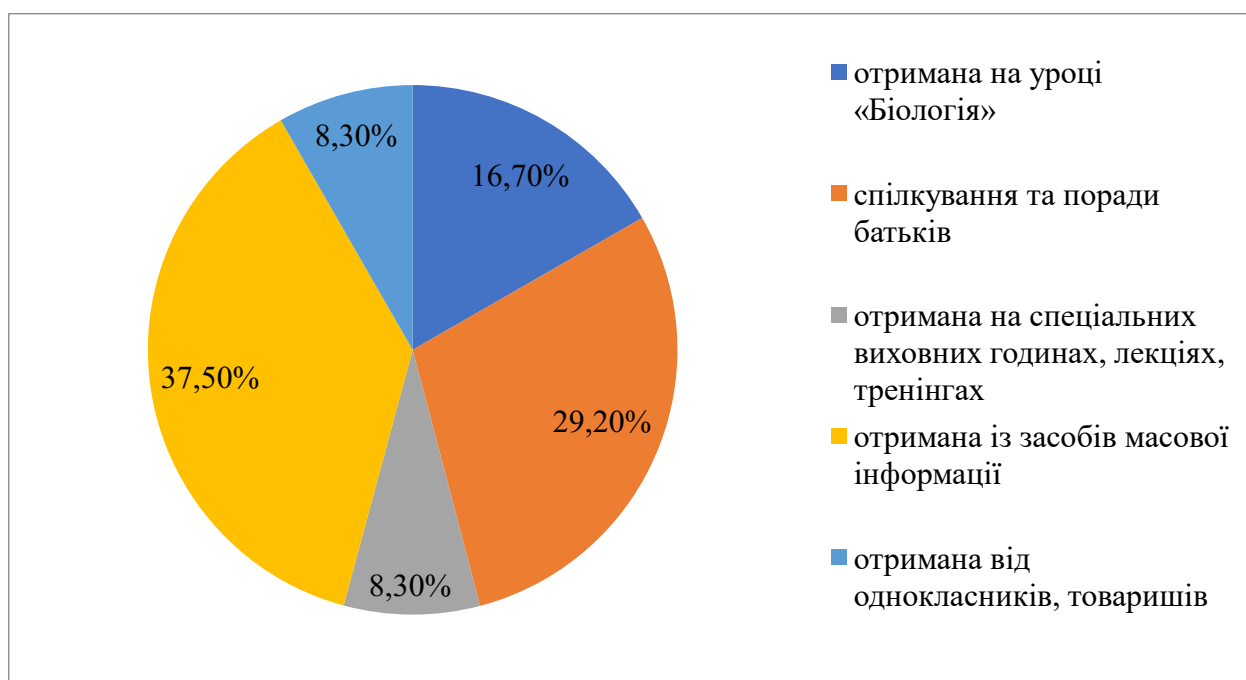


Рис. 3.15. Результати відповіді на запитання «Інформація з яких джерел надає Вам найповніше уявлення про ведення здорового способу життя?»

Таким чином, більшість опитаних учнів мають проблеми зі здоров'ям, знають що таке здоровий спосіб життя, інколи звертаються до лікарів, здебільшого можуть себе контролювати у стресових ситуаціях, як методи формування здорового способу життя визнають особистий приклад батьків та переконання, вважають себе обізнаними в питаннях ведення здорового способу життя, вважають, що найважливішими факторами у збереженні здоров'я є спосіб життя та спадковість, правильно розуміють поняття «здоровий спосіб життя», але лише незначна частина учнів дотримуються принципів здорового способу життя. Інформацію про здоровий спосіб життя учні отримують із засобів масової інформації та спілкування та порад батьків.

ВИСНОВКИ

Сучасне суспільство ставить перед кожною дитиною низку викликів, які вимагають від неї фізичного, розумового та емоційного розвитку.

1. Тема «Здоров'я та безпека», на якій і формуються валеологічні знання, є однією з трьох наскрізних тем, що охоплюють весь навчальний матеріал, передбачений програмою шкільного курсу біології для 8 класу. Вважаю, що програма передбачає і дозволяє сформувати достатньо валеологічних компетентностей в учнів.

2. Програму з біології для 8 класу укладено на основі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти та відповідно до положень Ініціативи "Нова українська школа". Програма передбачає перехід від предметно-орієнтованого підходу до особистісно-орієнтованого, щоб теза "вчити учня, а не предмет" стала дієвою, а не просто гаслом. Сьогодні неможливо навчити дитину всьому, набагато важливіше сформувати потребу в безперервній освіті. Тому зміст навчальних матеріалів, що формують валеологічні знання визначається їх корисністю та потребами за межами школи. Навчання біології в основній школі спрямоване на формування базових і предметних компетентностей, тобто необхідних знань, умінь і цінностей та здатності застосовувати їх у пізнавальних процесах і практичній діяльності. Навчальний час становить 70 годин, з яких 4 години - підготовчі. Підготовчі години призначені для вирішення складних проблем, що виникають у процесі вивчення матеріалу та виконання практичних робіт.

3. Є декілька підручників для 8-х класів з біології, у яких приділена значна роль валеології, що вивчає закономірності збереження та зміцнення здоров'я, виявляється надзвичайно важливою у формуванні гармонійної особистості школяра. Найпопулярніші теми валеологічного спрямування є: «Шкідливий вплив наркотиків», «Безпека в побуті та в навколишньому середовищі», «Надзвичайні ситуації», «Вплив поганих звичок на організм

людини» та інші. На нашу думку, кількість тем, яка присвячена валеологічним поняттям в підручниках з біології 8-х класів є достатньою для того, щоб формувати валеологічні поняття в учнів.

4. Знання з основ здоров'я, набуті учнями в школі, мають формуватися на основі безпосереднього чуттєвого сприйняття об'єктів у всіх видах навчальної роботи. З метою освоєння валеологічних понять широко використовуються наочні посібники, які полегшують сприйняття навчального матеріалу та допомагають закріпити вивчене. У школі використовуються дві основні категорії наочних посібників: природні матеріали та візуальні матеріали.

5. В результаті проведеного анкетування встановлено, що більшість опитаних учнів мають проблеми зі здоров'ям (90 % опитаних), знають що таке здоровий спосіб життя (80 %), інколи звертаються до лікарів (60,5 %), Пропускають заняття в школі через хворобу 58,3 %, здебільшого можуть себе контролювати у стресових ситуаціях (54,2 %), як методи формування здорового способу життя визнають особистий приклад батьків та переконання (41,6 %), вважають себе обізнаними в питаннях ведення здорового способу життя (83,3 %), вважають, що найважливішими факторами у збереженні здоров'я є спосіб життя та спадковість (58,4 %), правильно розуміють поняття «здоровий спосіб життя» (100 %), але лише незначна частина учнів дотримуються принципів здорового способу життя (16,7). Інформацію про здоровий спосіб життя учні отримують із засобів масової інформації та спілкування та порад батьків (66,7 %).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адєєва О. В. Підготовка майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. Одеса, 2009. 211 с.
2. Білик Е. В. Валеологія: довідник школяра / Е. В. Білик ; пер. Т. І. Ілик. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2005. 512 с.
3. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура: теоретико-методологічні аспекти. Суми: Університетська книга, 2008. 357 с.
4. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна компетентність майбутнього вчителя біології: монографія. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : Мезіна В. В., 2018. 144 с.
5. Булич Е. Г., Мурашов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник Київ: ІЗМН, 1997. 346 с.
6. Біологія" підручник для 6 класу закладів загальної середньої освіти Костіков І. Ю. Волгін С. О. Додь В. В. Сиволоб А. В. Довгаль І. В. Жолос О. В. Скрипник Н. В. Ягенська Г. В. Толстанова Г. М. Ходосовцев О. Є. 243 с.
7. «Біологія» підручник для 7 класу закладів загальної середньої освіти Остапченко Л. І., Балан П. Г., Серебряков В. В., Матяш Н. Ю., Горобчишин В. А. 211 с.
8. «Біологія» підручник для 8 класу з поглибленим вивченням біології закладів загальної середньої освіти (авт. Задорожний К. М., Рудич М. В.). 178 с.
9. «Біологія» підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів Остапченко Л. І., Балан П. Г., Поліщук В. П. 259 с.
10. «Біологія» підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів Межжерін С. В., Межжеріна Я. О. 288 с.
11. «Біологія і екологія (профільний рівень)» підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти Задорожний К. М., Утевська О. М. 242 с.

12. «Біологія і екологія (профільний рівень)» підручник для 11 класу закладів загальної середньої освіти Задорожний К. М., Утевська О. М., Леонтєв Д. В. 242 с.
13. Бондар С. П. *Роль і значення навчального тексту підручника у розвитку пошуково-дослідницької компетентності старшокласників: проблеми сучасного підручника*: зб. наук. праць. [ред. кол., ред. О. М. Топузов]. К. : Пед. думка, 2012. Вип. 12. С. 24–32.
14. Валеологія з методикою викладання: конспект лекцій укл. Г. І. Мардар. Чернівці : Чернівецький національного університету імені Юрія Федьковича, 2011. 343 с.
15. Войтович О. П., Сергієнко В. П., Бондаренко С. І. Дидактичні засади структурування змісту технічної підготовки майбутніх екологів. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Серія : Педагогічна*. 2016. Вип. 22. С. 75-77.
16. Грибан В. Г. Валеологія. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.
17. Генкал С. Е. *Методичні засади продуктивного навчання біології учнів профільних класів*: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.; Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми : Мрія, 2013. 196 с.
18. Давидюк Г. М. Цікава валеологія. Луцьк : Твердиня, 2008. 132 с.
19. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. – URL: <http://www.mon.gov.ua/ua/oftenrequested/state-standards/>
20. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с.
21. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

22. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (Київ, 16.01.2020 № 463-IX). URL: <https://cutt.ly/OXrduYl>.

23. Іванців О. Я. Теорія і практика підготовки студентів-біологів до педагогічної діяльності в умовах класичного університету. / Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2016. 156 с.

24. Іванців О. Я., Іванців В. В. Формування екологічної свідомості молоді на засадах сталого розвитку. / *Науковий та педагогічний супровід сталого розвитку* : Дискус 2019. Колективна монографія: / за редакцією С. Д. Рудишина, І. М. Кореневої. Суми : Вінниченко М.Д., 2019. 330 с. (С. 163-171).

25. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія: підручник: [у 2 ч.]. Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я. М., 2019. Ч. 1. 2019. 463 с.

26. Кобінчук О. М. Формування валеологічного світогляду учнів на уроках біології. URL : <https://vseosvita.ua/library/embed/01008yan-5408.docx.html> (дата звернення: 06.06.2023).

27. Кушнір О. Б. Наступність у формуванні природничо-наукової компетентності учнів початкової та основної школи: Тернопільські біологічні читання. *Тернопіль Bioscience*. 2019 : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конференції, присвяч. 80-річчю від дня народження д. б. н., проф. Явоненка О. Ф. та 75-річчю від дня народження д. б. н. , проф. Яковенка Б. В., 4–5 лист. 2019 р., Тернопіль. Тернопіль : Вектор, 2019. С. 172–176.

28. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року (розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р). URL: <https://cutt.ly/PXrsKAs>.

29. Кушнір О. Б. Наступність у формуванні природничо-наукової компетентності учнів початкової та основної школи: Тернопільські біологічні читання. *Тернопіль Bioscience*. 2019 : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конференції, присвяч. 80-річчю від дня народження д. б. н., проф. Явоненка О.

Ф. та 75-річчю від дня народження д. б. н. , проф. Яковенка Б. В., 4–5 лист. 2019 р., Тернопіль. Тернопіль : Вектор, 2019. С. 172–176.

30. Максимчук Б. А. Історичні передумови становлення валеологічної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / голов. ред. М. О. Носко. Чернігів, 2013. Вип. 107, т. 1. С. 228–231.

31. Максимчук Б. А. Педагогічна валеологія в системі наук. *Zbiór raportów naukowych. «Badania naukowe naszych czasów»* (29.10.2013–31.10.2013). Katowice, 2013. Т. 2. С. 87–98.

32. Максимчук Б. А. Професійна підготовка фахівця валеолого-педагогічної. *Zbiór raportów naukowych. «Naukowe prace, praktyka, opracowania, innowacje 2013 roku»* (30.12.2013–31.12.2013). Zakopane, 2013. Część 2/2. С. 116–121.

33. Максимчук Б. А. Формування валеолого-педагогічної культури майбутнього вчителя. *Проблеми та перспективи педагогіки та психології у сучасному суспільстві : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 26 січ. 2013 р.)* / Київ. наук. орг. педагогіки та психології. Київ, 2013. С. 78–80.

34. Максимчук Б. А. Функції валеолого-педагогічної діяльності. *Актуальні аспекти фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали Всеукр. наук. конф. студентів та молодих вчених* (м. Тернопіль, 17–20 груд. 2013 р.) / Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2013. С. 30–38.

35. Мацьопа Р. Л. Педагогічна валеологія (Модульний курс : навч.-метод. посіб; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці: Рута, 2008. 200 с.

36. Мохоньок З. А. Здоровий спосіб життя учнів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. № 4 (88). С. 299–307.

37. Матяш Н. Ю. Концептуальні підходи до проектування змісту біологічної освіти в основній школі. *Біологія і хімія в рідній шк.* 2005. № 5. С. 33 – 37.
38. Мороз І. В. Загальна методика навчання біології / За ред. І. В. Мороз та ін. Навчальний посібник для студентів ВНЗ. К.: «Либідь». 2006. 590 с.
39. Навчальні програми для 6-9 класів (Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, 2022 рік) URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01008yan-5408.docx.html> (дата звернення: 06.06.2023).
40. Особливості валеологічної освіти майбутніх педагогів. Забезпечення якісної підготовки майбутніх бакалаврів дошкільної освіти в процесі використання сучасних технологій: збірник матеріалів Міжнародної (заочної) науковопрактичної конференції. Хмельницький: ХГПА, 2015. С 139 – 143.
41. П'ясецька Н. А. Валеологічна культура як фактор особистісного професійного розвитку майбутнього вчителя. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2010. № 26. С. 296–300.
42. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ-Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
43. Психолого–педагогічні аспекти формування в учнів початкової школи валеологічної культури в сучасному освітньому середовищі. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/718118/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf> (дата звернення: 06.06.2023).
44. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 05.08.2020 № 960-р «Про схвалення Концепції розвитку природничо-математичної освіти (STEM-освіти)». URL: <http://surl.li/uxcv>.
45. Сотніченко І. І. Підготовка вчителів природничих дисциплін до профільного навчання старшокласників у системі підвищення кваліфікації: 70

автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Держав. вищий навч. заклад "Ун-т менеджменту освіти" АПН України. К., 2009. 20 с.

46. Хорошуха М. Ф. Валеологія: навч. посібник для студ. вищих навч. закл., які навч. за спец. «Фізична реабілітація»; Броварська філія ун-ту «Україна». Київ: Університет «Україна», 2006. 620 с.

47. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. Навчально-методичний посібник. Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан», 2000. 168 с.

48. Чернуха І. С. Фізіологія людини : навч. посіб. Частина I / І. С. Чернуха, А. М. Ляшевич, Є. М. Решетнік, В. Є. Горощенко. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 120 с.

49. Шаповалова Т. Г. Валеологічне виховання старших підлітків у позашкільних навчальних закладах екологонатуралістичного профілю : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. АПН України, Інститут проблем виховання. Київ, 2006. 280 с.

50. Шевчук О. А. Формування системи валеологічних знань учнів основної школи у процесі навчання основ здоров'я : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Рівнен. держ. гуманітар. ун-т. Рівне, 2011. 217 с

ДОДАТКИ

**Навчальна програма «Біологія. 8 клас»
Компетентнісний потенціал навчального предмета**

<p>1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами</p>	<p>Уміння: усно й письмово тлумачити біологічні поняття, факти, явища, закони, теорії; описувати (усно чи письмово) експеримент, послуговуючись багатим арсеналом мовних засобів - термінами, поняттями тощо; обговорювати проблеми біологічного змісту.</p> <p>Ставлення: усвідомлення значущості здобутків біологічної науки, зокрема пошанування досягнень українських учених; прагнення до розвитку української біологічної термінологічної лексики.</p> <p>Навчальні ресурси: навчальні, науково-популярні, художні тексти про природу, дослідницькі проекти в галузі біології, усні / письмові презентації їх результатів</p>
<p>2. Спілкування іноземними мовами</p>	<p>Уміння: використовувати іншомовні навчальні джерела для отримання інформації біологічного змісту; описувати іноземними мовами, аналізувати та оцінювати роль природних явищ у сучасному світі, доречно використовувати біологічні поняття та найуживаніші терміни в усних чи письмових текстах, читати й тлумачити біологічну номенклатуру й термінологію іноземною мовою; описувати біологічні проблеми.</p> <p>Ставлення: зацікавленість інформацією біологічного змісту іноземною мовою; розуміння глобальності екологічних проблем і прагнення долучитися до їх вирішення, зокрема й за посередництвом іноземної мови.</p> <p>Навчальні ресурси: довідкова література, онлайнві перекладачі, іншомовні сайти, статті з іншомовної вікіпедії, іноземні підручники та посібники</p>
<p>3. Математична компетентність</p>	<p>Уміння: застосовувати математичні методи для розв'язання біологічних проблем, розуміти й використовувати математичні моделі природних явищ і процесів.</p> <p>Ставлення: усвідомлення варіативності математичних методів у</p>

	<p>розв'язанні біологічних проблем і задач.</p> <p>Навчальні ресурси: завдання на виконання розрахунків, аналіз та представлення статистичної інформації, поданої в графічній формі, наприклад щодо статево-вікової будови популяцій</p>
<p>4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях</p>	<p>Уміння: пояснювати явища в живій природі, використовуючи наукове мислення; самостійно чи в групі досліджувати живу природу, аналізувати й визначати проблеми довкілля; оцінювати значення біології для сталого розвитку.</p> <p>Ставлення: відповідальність за ощадне використання природних ресурсів, екологічний стан у місцевій громаді, в Україні та світі; готовність до вирішення проблем, пов'язаних зі станом довкілля.</p> <p>Навчальні ресурси: біологічні задачі, ситуативні вправи щодо вирішення проблем стану довкілля, біорізноманіття, ощадного використання природних ресурсів тощо</p>
<p>5. Інформаційно-цифрова компетентність</p>	<p>Уміння: використовувати сучасні цифрові технології та пристрої для спостереження за довкіллям, явищами й процесами живої природи; створювати інформаційні продукти (мультимедійна презентація, блог тощо) природничого спрямування; шукати, обробляти та зберігати інформацію біологічного характеру, критично оцінюючи її.</p> <p>Ставлення: дотримання авторського права, етичних принципів поводження з інформацією; усвідомлення необхідності екологічних методів та засобів утилізації цифрових пристроїв.</p> <p>Навчальні ресурси: комп'ютерні експерименти на основі інформаційних моделей</p>
<p>6. Уміння вчитися впродовж життя</p>	<p>Уміння: організувати й оцінювати свою навчально-пізнавальну діяльність, зокрема самостійно чи в групі планувати й проводити спостереження та експеримент, ставити перед собою цілі й досягати їх, вибудовувати власну траєкторію розвитку впродовж життя.</p> <p>Ставлення:</p>

	<p>допитливість і спостережливість, готовність до інновацій.</p> <p>Навчальні ресурси: Біологічна література, довідкова система програмних засобів</p>
7. Ініціативність і підприємливість	<p>Уміння: генерувати ідеї й ініціативи щодо проектної та винахідницької діяльності, ефективного використання природних ресурсів; прогнозувати вплив біології на розвиток технологій, нових напрямів підприємництва; зменшувати ризики й використовувати можливості для створення цінностей для себе та інших; керувати групою (надихати, переконувати й залучати до діяльності, зокрема природоохоронної чи наукової).</p> <p>Ставлення: проактивність, відповідальність за ухвалення виважених рішень щодо діяльності в довкіллі, під час реалізації проектів і дослідницьких завдань.</p> <p>Навчальні ресурси: біографії відомих учених - організаторів виробництв (Луї Пастер), бізнес-плани, екскурсії на новітні біотехнологічні підприємства, зустрічі з успішними підприємцями</p>
8. Соціальна і громадянська компетентності	<p>Уміння: працювати в команді під час виконання біологічних дослідів і проектів, оцінювати позитивний потенціал та ризики використання надбань біологічної науки для добробуту людини і безпеки довкілля.</p> <p>Ставлення: відвага відстоювати власну позицію щодо ухвалення рішень у справі збереження і охорони довкілля, готовність брати участь у природоохоронних заходах; громадянська відповідальність за стан довкілля, пошанування розмаїття думок і поглядів; оцінювання внеску українських та іноземних учених і винахідників у суспільний розвиток; пошанування внеску кожного / кожної в досягнення команди.</p> <p>Навчальні ресурси: кооперативне навчання, партнерські технології, проекти</p>
9. Обізнаність і самовираження у сфері культури	<p>Уміння: використовувати природні матеріали та засоби для втілення художніх ідей, пояснювати підґрунтя мистецтва з біологічної точки зору (фізіологія зору, слуху, смаку, нюху тощо).</p> <p>Ставлення: усвідомлення причетності до національної та світової культури через вивчення біології й мистецтва; розуміння</p>

	<p>гармонійної взаємодії людини й природи.</p> <p>Навчальні ресурси: музичні твори для вивчення акустики й фізіології слуху, опорно-руховий апарат і балет, поезія як ілюстрація до вивчення явищ і процесів природи, твори образотворчого мистецтва і фізіологія зору, особливості вищої нервової діяльності</p>
10. Екологічна грамотність і здорове життя	<p>Уміння: ефективно співпрацювати з іншими над реалізацією екологічних проєктів, розв'язувати проблеми довкілля, залучаючи місцеву громаду та ширшу спільноту. застосовувати набутий досвід задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p>Ставлення: турбота про здоров'я своє та інших людей, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, добробуту та безпеки людини і спільноти.</p> <p>Навчальні ресурси: екологічні проєкти, розрахункові завдання, наприклад, розрахунок економії сімейного бюджету за умови раціонального харчування</p>

8 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів		Зміст навчання	
ВСТУП (орієнтовно 2 год)			
Діяльність (уміння)	Знання	Зміст	Наскрізні змістові лінії
виявляє ознаки: - біологічної та соціальної сутності людини в людських спільнотах	<p>оперує термінами: - біосоціальна природа людини</p> <p>називає: - науки, які вивчають людину;</p> <p>пояснює: - місце людини в системі органічного світу; - особливості біологічної природи людини та її соціальної сутності;</p> <p>характеризує: - методи дослідження організму людини</p>	<p>Біосоціальна природа людини. <i>Науки, що вивчають людину.</i> Методи дослідження організму людини. Значення знань про людину для збереження її здоров'я.</p>	<p>Громадянська відповідальність (націлює на усвідомлення відповідальності за власне життя і здоров'я своє та оточуючих) Здоров'я і безпека (зорієнтовує на формування в учнів розуміння, що здоров'я - найвища особистісна й суспільна цінність)</p>

Ставлення			
висловлює судження: - про організм людини як біологічну систему; виявляє ставлення: - щодо значення знань про людину для збереження її здоров'я			
ТЕМА 1. ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ЯК БІОЛОГІЧНА СИСТЕМА (орієнтовно 7 год)			
Діяльність (уміння)	Знання	Зміст	Наскрізні змістові лінії
розпізнає: - органи та системи органів людини; - типи тканин організму людини (на малюнках, фотографіях, мікропрепаратах); установлює взаємозв'язок: - між будовою тканин і виконуваними функціями; <i>порівнює та зіставляє</i> - органи й системи органів в організмі людини й інших організмах; дотримується правил: - роботи з мікроскопом та лабораторним обладнанням	оперує термінами: - тканина, орган, система органів, механізми регуляції (нервова, гуморальна, імунна), нейрон, рефлекс, рефлекторна дуга називає: - тканини, органи та фізіологічні системи організму людини; - частини рефлекторної дуги; характеризує: - клітинну будову організму людини; - тканини організму людини; - будову нейрона; - шлях нервового імпульсу по рефлекторній дузі; наводить приклади: - різновидів тканин; - органів, фізіологічних систем; пояснює: - відмінності між нервовою й гуморальною регуляцією фізіологічних функцій організму	Організм людини як біологічна система. Різноманітність клітин організму людини. Тканини. Органи. Фізіологічні системи. Поняття про механізми регуляції. Нервова регуляція. Нейрон. Рефлекс. Рефлекторна дуга. Гуморальна регуляція. Поняття про гормони. Імунна регуляція. Демонстрування муляжів органів, мікропрепаратів тканин людини. Лабораторне дослідження: ознайомлення з препаратами тканин людини	Здоров'я і безпека (спрямовує на розуміння учнями: - організму людини як цілісної та відкритої біологічної системи; - значення регуляторних систем для забезпечення повноцінного функціонування організму людини)
Ставлення			
обґрунтовує судження: - про організм людини як цілісну та відкриту біологічну систему; робить висновок: - нервово-гуморальна регуляція - основа цілісності організму			

ТЕМА 2. ОПОРА ТА РУХ (орієнтовно 6 год)			
Діяльність (уміння)	Знання	Зміст	Наскрізні змістові лінії
<p>розпізнає (на малюнках, муляжах, фотографіях, власному організмі):</p> <ul style="list-style-type: none"> - види кісток, частини скелета, типи з'єднання кісток, групи скелетних м'язів. <p>порівнює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скелет людини і ссавців. <p>застосовує знання для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - попередження травм і захворювань опорно-рухової системи; - надання першої допомоги при ушкодженнях опорно-рухової системи. <p>дотримується правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роботи з мікроскопом та лабораторним обладнанням 	<p>оперує термінами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скелет, кістка, хрящ, з'єднання кісток, м'яз, постава, гіподинамія <p>називає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - частини опорно-рухової системи; - відділи скелета; - види кісток; - типи з'єднання кісток; - особливості скелета людини, зумовлені прямоходінням; - основні групи скелетних м'язів. <p>характеризує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - функції опорно-рухової системи; - тканини: кісткову, хрящову, посмуговану м'язову; - ріст та вікові зміни складу кісток. <p>пояснює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значення фізичних вправ для правильного формування скелету та м'язів; - вплив способу життя на утворення і розвиток скелета. <p>наводить приклади:</p> <ul style="list-style-type: none"> - статичної та динамічної роботи 	<p>Значення опорно-рухової системи, її будова та функції. Кістки, хрящі. Огляд будови скелета. З'єднання кісток.</p> <p>Функції та будова скелетних м'язів. Робота м'язів. Втома м'язів. Основні групи скелетних м'язів.</p> <p><i>Розвиток опорно-рухової системи людини з віком.</i></p> <p>Надання першої допомоги при ушкодженнях опорно-рухової системи.</p> <p>Профілактика порушень опорно-рухової системи.</p> <p>Демонстрування скелета людини та ссавців; скелета кінцівок людини; кісток, різних за формою; хребців; декальцинованої та випаленої кісток.</p> <p>Лабораторні дослідження</p> <ul style="list-style-type: none"> - мікроскопічної будови кісткової, хрящової та м'язової тканин; - розвитку втоми при статичному та динамічному навантаженні; впливу ритму й навантаження на розвиток втоми. <p>Проект(тематика за вибором учителя)</p>	<p>Здоров'я і безпека (зорієнтовує на усвідомлення значення рухової активності для збереження фізичного здоров'я людини; на дотримання правил безпечного поводження під час катання на роликах, ковзанах, лижах, скейтах, сноубордах, велосипедах та при використанні різноманітного спортивного приладдя)</p>
Ставлення			
<p>висловлює судження про:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль рухової активності для збереження здоров'я; - вплив фізичних вправ на розвиток скелетних м'язів <p>оцінює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - важливість надання першої допомоги при ушкодженнях опорно-рухової системи 			
ТЕМА 3. ОБМІН РЕЧОВИН ТА ПЕРЕТВОРЕННЯ ЕНЕРГІЇ В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ (орієнтовно 3 год)			

Діяльність (уміння)	Знання	Зміст	Наскрізні змістові лінії
<p>застосовує знання для: - обґрунтування способів збереження вітамінів у продуктах харчування; - аналізу харчового раціону; - складання харчового раціону відповідно до енергетичних витрат організму</p>	<p>оперує термінами: - обмін речовин, енергетичні потреби, вітаміни</p> <p>називає: - компоненти їжі</p> <p>наводить приклади: - вітамінів (водорозчинних і жиророзчинних)</p> <p>характеризує: - склад харчових продуктів; - їжу як джерело енергії; - обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини; - харчові й енергетичні потреби людини</p> <p>пояснює: - функціональне значення для організму білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, води та мінеральних речовин</p>	<p>Обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини - основна властивість живого.</p> <p>Харчування й обмін речовин. Їжа та її компоненти. Склад харчових продуктів. Значення компонентів харчових продуктів. Харчові та енергетичні потреби людини.</p> <p>Дослідницький практикум Самоспостереження за співвідношенням ваги і росту тіла.</p> <p>Проект Збалансоване харчування (або тематика за вибором учителя)</p>	<p>Здоров'я і безпека (зорієнтовує на усвідомлення значення збалансованого харчування для збереження здоров'я людини)</p> <p>Сталий розвиток і екологічна грамотність (спрямовує на формування в учнів розуміння прав споживача, які передбачають запровадження обов'язкового маркування якісного складу харчових продуктів)</p>
Ставлення			
<p>висловлює судження: - щодо значення збалансованого харчування для нормального розвитку і збереження здоров'я;</p> <p>обґрунтовує судження: - про значення білків, жирів і вуглеводів рослинного і тваринного походження в раціоні підлітка;</p> <p>оцінює: - значення метаболізму для нормального функціонування організму;</p> <p>робить висновок: - про необхідність дотримання співвідношення ваги і зросту;</p> <p>усвідомлює значення: - внеску вчених у розвиток знань про вітаміни (М. І. Лунін, Х. Ейкман, К. Функ та ін.) у тому числі й українських (О. В. Палладін)</p>			
ТЕМА 4. ТРАВЛЕННЯ (орієнтовно 6 год)			
Діяльність	Знання	Зміст	Наскрізні

(уміння)			змістові лінії
<p>розпізнає (на малюнках, фотографіях, муляжах): - органи травлення; - елементи зовнішньої будови зубів; спостерігає та описує: - дію ферментів слини на крохмаль; застосовує знання для: - профілактики захворювань зубів; - профілактики захворювань органів травлення, харчових отруєнь</p>	<p>оперує термінами: - травлення, травна система, травний тракт, травні залози, ферменти, всмоктування</p> <p>називає: - органи травної системи; - травні залози; - хвороби органів травлення; характеризує: - функції органів травлення; - будову та функції зубів; - процеси ковтання, травлення, всмоктування; - регуляцію травлення; наводить приклади: - ферментів; пояснює: - роль травних ферментів; - роль печінки та підшлункової залози в травленні; - значення зубів у травленні; - значення мікрофлори кишечника; - негативний вплив на травлення алкогольних напоїв та тютюнокуріння; - причини виникнення захворювань травної системи</p>	<p>Значення травлення. Система органів травлення. Процес травлення: ковтання, перистальтика, всмоктування. <i>Регуляція травлення.</i> Харчові розлади та їх запобігання.</p> <p>Демонстрування моделей зубів; муляжів органів травлення. Лабораторні дослідження зовнішньої будови зубів (за муляжами, моделями). Дослідницький практикум Дія ферментів слини на крохмаль</p>	<p>Здоров'я і безпека (зорієнтовує на: - усвідомлення важливості дотримання гігієни харчування; профілактики захворювань зубів та інших органів травної системи; небезпеки харчових отруєнь; - розуміння негативного впливу на травлення алкогольних напоїв і тютюнопаління)</p>
Ставлення			
<p>висловлює судження: - щодо значення знань про функції та будову травної системи для збереження здоров'я; усвідомлює: - значення профілактики захворювань травної системи; усвідомлює значення: - внеску вчених у розвиток знань про</p>			

травлення (І. П. Павлов, О. М. Уголев та ін.)			
ТЕМА 5. ДИХАННЯ (орієнтовно 4 год)			
Діяльність (уміння)	Знання	Зміст	Наскрізнi змістові лінії
розпізнає (на малюнках, фотографіях, муляжах): - органи дихання; порівнює : - різницю складу повітря, що вдихається й видихається; - газообмін у легенях і тканинах; встановлює взаємозв'язок : будови та функцій органів дихання; застосовує знання для : - профілактики захворювань органів дихання	оперує термінами : - дихання, повітроносні шляхи, легені, газообмін, життєва ємність легень називає : - етапи дихання; - органи дихання; - хвороби органів дихання; характеризує : - процес утворення голосу та звуків мови; - процеси газообміну в легенях і тканинах; - процеси вдиху та видиху; - життєву ємність легень; - нейрогуморальну регуляцію дихальних рухів; пояснює : - значення дихання; - вплив навколишнього середовища на дихальну систему	Значення дихання. Система органів дихання. Газообмін у легенях і тканинах. Дихальні рухи. <i>Нейрогуморальна регуляція дихальних рухів.</i> Профілактика захворювань дихальної системи. Демонстрування муляжів легень, моделі гортані; моделі, що пояснює вдих і видих; досліді з виявлення вуглекислого газу в повітрі, що видихається	Здоров'я і безпека (зорієнтовує на розуміння негативного впливу тютюнопаління й забрудненого повітря на дихання та здоров'я людини) Сталий розвиток і екологічна грамотність (спрямовує на усвідомлення учнями важливості підтримання чистоти повітря в громадських місцях, зокрема необхідність провітрювання класних кімнат)
Ставлення			
висловлює судження : - щодо значення знань про функції та будову дихальної системи для збереження здоров'я; усвідомлює : негативний вплив куріння на органи дихання			
ТЕМА 6. ТРАНСПОРТ РЕЧОВИН (орієнтовно 7 год)			
Діяльність (уміння)	Знання	Зміст	Наскрізнi змістові лінії
розпізнає (на малюнках, фотографіях): - клітини крові; - органи кровообігу; - елементи будови серця;	оперує термінами : - внутрішнє середовище організму (кров, лімфа, тканинна рідина), еритроцити, лейкоцити,	Внутрішнє середовище організму. Поняття про гомеостаз. Кров, її склад та функції. Лімфа. Зсідання крові. Групи крові та переливання крові.	Здоров'я і безпека (зорієнтовує на усвідомлення важливості дотримання: - правил переливання крові

<p>порівнює: будову артерій, вен і капілярів; - вроджений (неспецифічний) і набутий (специфічний) імунітет; розрізняє: - види кровотеч; спостерігає та описує: - мікроскопічну будову крові людини; застосовує знання: - для профілактики серцево-судинних хвороб; - надання першої допомоги при кровотечах; уміє: - вимірювати пульс; дотримується правил: - роботи з мікроскопом та лабораторним обладнанням; - виконання малюнків біологічних об'єктів</p>	<p>тромбоцити, зсідання крові, групи крові, кровообіг, артеріальний тиск, імунітет</p> <p>називає: - склад внутрішнього середовища; - склад і функції крові, лімфи; - кровоносні судини; - фактори, які впливають на роботу серцево-судинної системи; - види імунітету; - органи, що беруть участь у забезпеченні імунітету; характеризує: - плазму крові; - зсідання крові як захисну реакцію організму; - групи крові системи АВО, резус-фактор; - імунні реакції організму; - особливості будови та властивості серцевого м'яза; - будову та роботу серця; - серцевий цикл; - <i>автоматію роботи серця</i>; - будову кровоносних судин; - велике й мале кола кровообігу; - рух крові по судинах; - артеріальний тиск крові; - лімфообіг; пояснює: - взаємозв'язок будови та функцій еритроцитів, лейкоцитів і тромбоцитів, кровоносних судин, серця; - значення лімфи,</p>	<p>Імунна система. Імунітет. Специфічний і неспецифічний імунітет. Імунізація. Алергія. СНІД. Система кровообігу. Серце: будова та функції. Робота серця. Будова та функції кровоносних судин. Рух крові. Кровотечі. Серцево-судинні хвороби та їх профілактика.</p> <p>Демонстрування муляжів серця, кровоносних судин; вимірювання артеріального тиску. Лабораторні дослідження: вимірювання частоти серцевих скорочень. Лабораторні роботи: Мікроскопічна будова крові людини. Дослідницький практикум Самоспостереження за частотою серцевих скорочень упродовж доби, тижня</p>	<p>для запобігання інфекційних захворювань, що передаються через кров (СНІД, гепатит С тощо); - заходів запобігання хворобам серцево-судинної системи: фізичні навантаження, уникнення емоційних стресів, раціональне харчування, відпочинок на природі тощо) Сталий розвиток і екологічна грамотність (спрямовує на розуміння залежності роботи імунної системи від екологічного стану навколишнього середовища) Громадянська відповідальність (націлює на важливість толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих; усвідомлення особистої відповідальності за збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих)</p>
---	---	---	--

	тканинної рідини; - роль внутрішнього середовища в життєдіяльності організму людини; - правила надання першої допомоги при кровотечах		
Ставлення			
<p>висловлює судження: - про значення сталості внутрішнього середовища організму людини (гомеостаз); - щодозначення знань про функції та будову кровоносної системи для збереження здоров'я; - про важливість імунізації населення;</p> <p>оцінює: - епідеміологічний стан захворювання на СНІД в Україні;</p> <p>усвідомлює значення: - внеску вчених у розвиток знань про внутрішнє середовище організму та кровоносну систему (У. Гарвей, Е. Дженнер, П. Ерліх, К. Ландштейнер, Л. Пастер та ін.), в тому числі українських (І. І. Мечников, М. М. Амосов)</p>			
ТЕМА 7. ВИДІЛЕННЯ. ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЯ (орієнтовно 4 год)			
Діяльність (уміння)	Знання	Зміст	Наскрізнi змістові лінії
<p>розпізнає (на малюнках, фотографіях, муляжах): - складові нефрону; - складові шкіри; - органи сечовидільної системи, встановлює взаємозв'язок: між будовою і функціями шкіри застосовує знання для: - профілактики захворювань сечовидільної системи; - профілактики захворювань шкіри; - запобігання</p>	<p>оперує термінами: - виділення, нирки, нефрон, сечоутворення, шкіра, терморегуляція</p> <p>називає: - органи виділення; - органи та функції сечовидільної системи;</p> <p>характеризує: - будову та функції нирок; - процес утворення сечі; - <i>регуляцію сечовиділення</i>; - роль нирок у здійсненні водно-сольового обміну; - чинники, що впливають на функції</p>	<p>Виділення - важливий етап обміну речовин. Будова та функції сечовидільної системи. Захворювання нирок та їх профілактика. Значення і будова шкіри. Терморегуляція. Перша допомога при термічних пошкодженнях шкіри (опіки, обмороження), тепловому та сонячному ударі. Захворювання шкіри та їх профілактика.</p> <p>Демонстрування моделей будови шкіри, нирки.</p> <p>Проект Визначення типу шкіри</p>	<p>Здоров'я і безпека (зорієнтовує на: - розуміння негативного впливу алкогольних напоїв на функцію нирок; - усвідомлення значення шкіри у пристосуванні організму до умов навколишнього середовища; - на дотримання правил техніки безпеки під час виконання практико-орієнтованих робіт з біології, хімії, фізики, трудового навчання тощо; - дотримання</p>

теплого й сонячного удару; - надання першої допомоги в разі теплового й сонячного удару	нирок; - негативний вплив алкогольних напоїв на функції нирок; - роль шкіри у виділенні продуктів життєдіяльності; - роль шкіри в регуляції температури тіла; пояснює: - біологічне значення виділення продуктів обміну речовин; - причини теплового й сонячного удару	на різних ділянках обличчя та складання правил догляду за власною шкірою (<i>або тематика за вибором учителя</i>)	безпечної поведінки в побуті, на пляжі)
Ставлення			
висловлює судження: - про важливість виведення кінцевих продуктів обміну речовин з організму людини; обґрунтовує судження: - про значення дотримання правил догляду за власною шкірою для збереження здоров'я; оцінює: - значення шкіри у пристосуванні організму до умов навколишнього середовища			

ТЕМА 8. ЗВ'ЯЗОК ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ІЗ ЗОВНІШНІМ СЕРЕДОВИЩЕМ. НЕРВОВА СИСТЕМА
(орієнтовно 5 год)

Діяльність (уміння)	Знання	Зміст	Наскрізні змістові лінії
розпізнає (на малюнках, муляжах, моделях): - елементи будови спинного мозку; - відділи головного мозку; застосовує знання для: - профілактики нервових захворювань; - дотримання режиму праці й відпочинку	оперує термінами: - нервова система, центральна нервова система, периферична нервова система, автономна (вегетативна) нервова система, соматична нервова система називає: - компоненти центральної й периферичної нервової системи; - функції спинного мозку, головного мозку та його відділів, соматичної	Будова нервової системи. Центральна і периферична нервова система людини. Спинний мозок. Головний мозок. Поняття про соматичну нервову систему. Вегетативна нервова система. Профілактика захворювань нервової системи. Лабораторні дослідження Вивчення будови спинного та головного	Здоров'я і безпека (зорієнтована на розуміння профілактики захворювань нервової системи, зокрема дотримання правил чергування розумової діяльності та відпочинку)

	нервової системи, вегетативної нервової системи (симпатичної та парасимпатичної); - фактори, які порушують роботу нервової системи; характеризує: - будову головного мозку, спинного мозку; - <i>нервову регуляцію рухової активності людини;</i> - <i>роль кори головного мозку в регуляції довільних рухів людини;</i> - роль вегетативної нервової системи в роботі внутрішніх органів людини; наводить приклади - захворювань нервової системи	мозку людини (за муляжами, моделями, пластинчастими препаратами).	
Ставлення			
висловлює судження: щодо значення нервової системи для: - забезпечення взаємозв'язку між органами й фізіологічними системами; - узгодження функцій організму зі змінами довкілля; усвідомлює значення: - <i>внеску вчених у розвиток знань про нервову систему (І. П. Павлов, І. М. Сеченов), у тому числі й українських (В. О. Бец)</i>			
ТЕМА 9. ЗВ'ЯЗОК ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ІЗ ЗОВНІШНІМ СЕРЕДОВИЩЕМ. СЕНСОРНІ СИСТЕМИ (орієнтовно 7 год)			
Діяльність (уміння)	Знання	Зміст	Наскрізні змістові лінії
розпізнає (на малюнках, муляжах, моделях): - елементи будови ока, вуха встановлює взаємозв'язок: між будовою й функціями ока, вуха	оперує термінами: - сенсорні системи, органи чуття, рецептори називає: - основні сенсорні системи; - складові частини аналізатора	Загальна характеристика сенсорних систем, їхня будова. Зорова сенсорна система. Око. Гігієна зору. Слухова сенсорна система. Вуха. Гігієна слуху. Сенсорні системи смаку,	Здоров'я і безпека (спрямовує на розуміння учнями дотримання правил: - гігієни зору та слуху; - техніки безпеки під час виконання практичних занять з

<p>спостерігає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сліпу пляму на сітківці; - акомодацию ока; - зміни слухової чутливості; - температурну адаптацию рецепторів шкіри; застосовує <p>знання для: - дотримання правил профілактики порушення зору, слуху та попередження захворювань органів зору й слуху</p>	<p>характеризує: - особливості будови та функції зорової, слухової сенсорних систем; - сенсорні системи рівноваги, нюху, смаку, руху, дотику, температури, болю;</p> <p>пояснює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - процеси сприйняття: світла, кольору, простору, звуку, запаху, смаку, рівноваги тіла 	<p>нюху, рівноваги, руху, дотику, температури, болю.</p> <p>Демонстрування розбірних моделей ока, вуха. Лабораторні дослідження: визначення акомодации ока; виявлення сліпої плями на сітківці ока; вимірювання порога слухової чутливості.</p> <p>Дослідницький практикум</p> <p>Дослідження температурної адаптации рецепторів шкіри.</p>	<p>хімії, фізики, біології, технологій і трудового навчання тощо)</p> <p>Сталий розвиток і екологічна грамотність (спрямовує на усвідомлення учнями залежності функціонування слухової сенсорної системи від шумового забруднення навколишнього середовища)</p>
Ставлення			
<p>оцінює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значення сенсорних систем для забезпечення процесів життєдіяльності організму та зв'язку організму із зовнішнім середовищем 			

ТЕМА 10. ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ (орієнтовно 7 год)

Діяльність (уміння)	Знання	Зміст	Наскрізнi змістові лінії
<p>розрізняє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - типи вищої нервової діяльності та властивості темпераменту; <p>порівнює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умовні й безумовні рефлекси; - першу і другу сигнальні системи; <p>застосовує</p> <p>знання для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дотримання правил розумової діяльності 	<p>оперує термінами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - безумовний рефлекс, умовний рефлекс, мислення, мова, пам'ять <p>називає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>нервові процеси (збудження, гальмування);</i> - показники нервових процесів (сила, рухливість, урівноваженість); - <i>види сну;</i> - причини біоритмів; <p>наводить приклади:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умовних та безумовних рефлексів людини; - біоритмів людини; <p>характеризує: - особливості вищої нервової діяльності людини; - інстинктивну та</p>	<p>Поняття про вищу нервову діяльність і її основні типи. Умовні та безумовні рефлекси. Інстинкти. Мова. Навчання та пам'ять. Мислення та свідомість. Сон. Біоритми.</p> <p>Лабораторне дослідження: визначення реакції зіниць на світло; дослідження різних видів пам'яті.</p> <p>Дослідницький практикум</p> <p>Визначення типу вищої нервової діяльності та властивостей темпераменту.</p>	<p>Здоров'я і безпека (зорієнтовує на усвідомлення учнями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значення самовиховання у формуванні особистості; - значення сну для повноцінного функціонування організму; - безпечного впливу соціальних факторів на формування особистості)

	<p>набуту поведінку людини; - види навчання, види пам'яті;</p> <p>пояснює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значення другої сигнальної системи; - роль кори головного мозку в мисленні; - причини індивідуальних особливостей поведінки людини 		
Ставлення			
<p>висловлює судження:</p> <ul style="list-style-type: none"> - про значення пам'яті для інтелектуального розвитку людини; - щодо ролі самовиховання у формуванні особистості; - щодо впливу соціальних факторів на формування особистості; - про значення біоритмів і сну для повноцінного функціонування організму; <p>усвідомлює значення:</p> <p>- внеску вчених у розвиток знань про вищу нервову діяльність (І. П. Павлов, І. М. Сеченов, О. О. Ухтомський та ін.)</p>			
ТЕМА 11. ЕНДОКРИННА СИСТЕМА (орієнтовно 3 год)			
Діяльність (уміння)	Знання	Зміст	Наскрізнi змістові лінії
<p>застосовує знаннядля: - профілактики йододефіциту в організмі та інших захворювань, пов'язаних із порушенням функцій ендокринних залоз</p>	<p>оперує термінами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ендокринна система, гормони, гомеостаз <p>називає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - залози внутрішньої та змішаної секреції; - місце розташування ендокринних залоз в організмі людини; <p>характеризує: - нейрогуморальну регуляцію фізіологічних функцій організму; - вплив гормонів на процеси обміну в організмі;</p> <p>пояснює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль нервової системи в регуляції функцій ендокринних 	<p>Ендокринна система. Залози внутрішньої та змішаної секреції. Профілактика захворювань ендокринної системи. Взаємодія регуляторних систем</p> <p>Проект. Йододефіцит в організмі людини, його наслідки та профілактика (або тематика за вибором учителя)</p>	<p>Здоров'я і безпека (спрямовує на розуміння учнями: - впливу гормонів на процеси обміну речовин в організмі людини; - профілактику йододефіциту в організмі та інших захворювань, пов'язаних із порушенням функцій ендокринних залоз)</p>

	залоз; - роль ендокринної системи в розвитку стресорних реакцій; - значення ендокринної системи в підтриманні гомеостазу й адаптації організму		
Ставлення			
висловлює судження: - щодо значення ендокринної системи для повноцінного функціонування організму людини; робить висновок: - про взаємодію регуляторних систем організму			
ТЕМА 12. РОЗМНОЖЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЛЮДИНИ (орієнтовно 4 год)			
Діяльність (уміння)	Знання	Зміст	Наскрізні змістові лінії
порівнює: - будову чоловічої та жіночої статевих клітин; застосовує знання для: - запобігання хворобам, що передаються статевим шляхом, та попередження ВІЛ-інфікування	оперує термінами: - ембріональний розвиток, гамети (сперматозоїд, яйцеклітина), запліднення, зигота, вагітність, плацента називає: - функції статевих залоз людини; - первинні та вторинні статеві ознаки людини; - періоди онтогенезу людини; характеризує: - процес запліднення; - розвиток зародка і плода; - розвиток дитини після народження; - функції плаценти; - статеве дозрівання; - вікові періоди індивідуального розвитку людини; - особливості підліткового віку; - захворювання, що передаються статевим шляхом; пояснює: - роль ендокринної системи	Будова та функції репродуктивної системи. Статеві клітини. Запліднення. Менструальний цикл. Вагітність. Ембріональний період розвитку людини. Плацента, її функції. Постембріональний розвиток людини. Репродуктивне здоров'я.	Здоров'я і безпека (націлює на розуміння учнями необхідності збереження репродуктивного здоров'я молоді та здорового способу життя як необхідної умови народження здорової дитини)

	<p><i>в регуляції гаметогенезу, овуляції, вагітності, постембріонального розвитку людини;</i></p> <p>- вплив факторів середовища та способу життя батьків на розвиток плода</p>		
Ставлення			
<p>висловлює судження:</p> <p>- про необхідність збереження репродуктивного здоров'я молоді;</p> <p>- про залежність розвитку дитини в материнському організмі від здоров'я матері, її поведінки;</p> <p>обґрунтовує судження:</p> <p>- про вплив нікотину, тютюнового диму, алкоголю на розвиток плода;</p> <p>оцінює:</p> <p>- значення дотримання особистої гігієни юнаками та дівчатами;</p> <p>виявляє ставлення:</p> <p>- щодо здорового способу життя як необхідної умови народження здорової дитини</p>			
УЗАГАЛЬНЕННЯ (орієнтовно 1 год)			
Діяльність (уміння)	Знання	Зміст	Наскрізнi змістові лінії
<p>пояснює:</p> <p>- як забезпечується цілісність організму людини</p>	<p>називає:</p> <p>- функції, що підтримують цілісність організму;</p> <p>- способи підтримання гомеостазу;</p> <p>характеризує:</p> <p>- інтегруючу функцію кровоносної, нервової та ендокринної систем</p>	Цілісність організму людини. Взаємодія регуляторних систем організму	
Ставлення			
<p>робить висновок: - про біосоціальну природу людини</p>			

Анкета щодо здорового способу життя

1. Який стан Вашого здоров'я ?

- А) завжди добрий
- Б) були хвороби, травми
- В) останнім часом гірший

2. Чи звертаєтеся Ви до лікарів з проблем власного здоров'я?

- А) майже ніколи
- Б) інколи
- В) часто

3. Як часто Ви пропускаєте заняття в школі через хворобу?

- А) частіше одного разу на місяць
- Б) один раз на місяць
- В) один раз на три місяці
- Г) рідше одного разу на три місяці

4. Чи бувають у Вас головні болі в школі ?

- А) ні, голова в мене на уроках ніколи не болить
- Б) часом справді заболить голова, але це буває рідко і біль швидко минає
- В) так, періодично у мене болить голова
- Г) головні болі на уроках виникають часто

5. Чи можете Ви контролювати себе, коли дуже схвильовані?

- А) так, завжди
- Б) в більшості випадків, так
- В) інколи вдається контролювати
- Г) ні, не можу

6. Яке в Вашій родині ставлення до здорового способу життя?

- А) поважливе
- Б) байдуже
- В) негативне

7. Які методи формування у Вас здорового способу життя використовують Ваші батьки?

- А) особистий приклад
- Б) переконання
- В) заохочення
- Г) покарання

8. Чи вважаєте Ви себе людиною, обізнаною в питаннях ведення здорового способу життя?

- А) так
- Б) частково
- В) ні

9. Який з перерахованих факторів, на ваш погляд, є найважливішим у збереженні здоров'я?

- А) спосіб життя
- Б) спадковість
- В) рівень медицини
- Г) екологічний стан довкілля

10. Що означає для Вас поняття «здоровий спосіб життя»?

- А) займатися спортом
- Б) повноцінно та правильно харчуватися
- В) не палити, не вживати алкоголь, наркотики
- Г) жити повноцінним духовним життям
- Д) всі варіанти вірні

11. Чи дотримуетесь Ви принципів здорового способу життя?

- А) так
- Б) частково
- В) ця проблема поки що мене не турбує

12. Чому, на Вашу думку, люди вдаються до звичок, які шкодять здоров'ю?

- А) щоб бути сучасним, «крутим»

- Б) під впливом друзів, знайомих
- В) через особисті проблеми
- Г) через байдужість до власного життя
- Д) не знають про шкідливість негативних звичок

13. Інформація з яких джерел надає Вам найповніше уявлення про ведення здорового способу життя?

- А) отримана на уроці «Біологія»
- Б) спілкування та поради батьків
- В) отримана на спеціальних виховних годинах, лекціях, тренінгах
- Г) отримана із засобів масової інформації
- Д) отримана від однокласників, товаришів

**ТЕМА УРОКУ: ЗНАЧЕННЯ ЗНАНЬ ПРО ЛЮДИНУ ДЛЯ
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я.**

МЕТА УРОКУ: показати значення знань про людину для збереження її здоров'я, сформувати інтерес до біологічних наук, які вивчають організм людини; виховувати бережливе ставлення до свого організму.

ТИП УРОКУ: вивчення нового матеріалу.

ОБЛАДНАННЯ: підручник, таблиці, схеми, що дозволяють познайомити учнів з біологічними науками, які вивчають організм людини, робочий зошит.

ХІД УРОКУ:

I ЕТАП: ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ.

II ЕТАП: АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ.

питання до класу: Як ви вважаєте, чи можуть учні вивчати організм людини за допомогою тих самих методів, що використовуються для вивчення інших живих організмів?

IV ЕТАП: МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНО – ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ.

розповідь вчителя

Минулого навчального року на уроках біології ви дисципліни вивчають знайомилися з дивовижним світом тварин, особливості їхньої будови, процесів життєдіяльності, поведінки, пристосувань до умов мешкання. Ви дізналися, що людина також належить до царства Тварини, однак, на відміну від тварин, є **біосоціальним видом**. Знання основ наук про людину оформилися в окремий навчальний курс. Він містить відомості про будову й функції клітин, органів і систем органів, організму в цілому, розвиток людини як біосоціальної істоти та біологічні основи поведінки і психічних процесів.

VEТАП: ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ.

пояснення вчителя з елементами бесіди

Різноманітність наук, які вивчають організм людини.

питання до учнів:Що таке наука? Які науки ви знаєте?

Наука - це система знань про закономірності розвитку природи, суспільства й мислення, що передбачає збір фактів, їхню систематизацію, критичний аналіз та синтез нових знань.

Людина з давніх-давен намагалася пізнати саму себе, дослідити особливості власного організму та свою поведінку в суспільстві. Згодом з'явилося багато наук про людину. Це **природничі науки**, які вивчають людину як організм, **суспільні науки**, які розглядають людину як об'єкт соціальної взаємодії, та **гуманітарні науки**, які вивчають духовний світ людини.

До **природничих наук**, які вивчають людину, належать анатомія людини, фізіологія людини, генетика людини, медицина, ембріологія, гістологія, цитологія, біохімія, біофізика та інші.

До **гуманітарних** - філологічні науки, мистецтвознавство, педагогіка, культурологія та інші науки.

Серед **суспільних наук** можна виокремити соціологію, історію, економіку, правознавство.

Однак ця класифікація не враховує цілої низки наук, що виникли й розвиваються на межі основних наукових напрямків. Н-д, на межі природничих і суспільних наук про людину розвиваються демографічні науки, соціальна медицина, санітарія, етнографія. На межі природничих і гуманітарних - психологія, психофізіологія, антропологія. Структура наук про людину складна й багатогранна, але всі вони об'єднані в єдиний комплекс дисциплін - **людинознавство**, тому що вони мають єдиний предмет вивчення - людину.

питання до учнів:Які ви знаєте науки, що вивчають організм людини?

Чимало біологічних наук займаються вивченням людини. Так, біохімічні особливості організму людини вивчає **біохімія**, будову й функції клітин людського організму - **цитологія**, будову тканин - **гістологія**, будову органів -

анатомія, особливості фізіологічних процесів - фізіологія, еволюцію людства - еволюційна біологія.

питання до учнів: Для чого необхідно вивчати духовний світ людини?

При дослідженні людини вчені повинні дотримуватися певних етичних і моральних норм та правил, ураховувати те, що будь-яка людина є вільною особистістю, яка має певні права. Особливості людини не вичерпують її сутності, вона формується в соціумі і є особистістю, тому далеко не всі методи, які вчені використовують, вивчаючи тварин, можна застосовувати при вивченні людини.

Значення знань про людину для збереження її здоров'я.

питання до учнів: Як ви вважаєте, для чого людині потрібно знати

особливості свого організму? Які складові здоров'я ви знаєте? Здоров'я людини включає в себе не тільки фізичне благополуччя, але й психологічне, соціальне, духовне благополуччя.

Основне завдання всіх біологічних, медичних, педагогічних наук, що вивчають людину, - виховати фізично, морально й духовно здорову людину.

До фізичної складової здоров'я належить усе, що стосується росту, розвитку й функціонування органів та систем організму. Психічна й духовна складові характеризують психічний, моральний і духовний розвиток людини. Соціальна складова визначає здатність людини як особистості вільно й усвідомлено обирати ту чи іншу соціальну роль, передбачати можливі наслідки своїх дій, брати на себе відповідальність за їхній результат. Усі ці складові пов'язані між собою, і кожна з них є невід'ємною частиною поняття «здоров'я».

Надійна наукова база значно розширює можливості людини в області збереження здоров'я й продовження життя.

Так, знання про анатомічні, фізіологічні, психологічні особливості людини служать базою, на яку спирається сучасна медицина, а фізіологія, психологія, соціологія та інші науки лежать в основі валеології - науки про здоровий спосіб життя. Знання про процеси сприйняття, уваги, пам'яті, навчання, створюють умови для саморозвитку особистості людини.

Методи вимірювання і оцінення здоров'я.

*Виміряти та оцінити здоров'я можна за допомогою методів: хімічних, фізичних, антропометричних. Н-д, для визначення складу крові, травних соків та інших рідин організму застосовують **хімічні методи**. Для дослідження структури клітин – **фізичні** : світлову та електронну мікроскопію. Електричні процеси, що відбуваються в серці, реєструють за допомогою електрокардіографії (ЕКГ), а в мозку – електроенцефалографії. Зміни в будові і функціях внутрішніх органів визначають за допомогою рентгенографії та ультразвукової діагностики (УЗД).*

Одним з показників нормального розвитку дитини є її зріст, маса тіла, обсяг грудної клітки тощо. їх вимірюють за допомогою **антропометричних методів**(пригадайте, як в дитинстві ви робили позначки на дверях, відслідковуючи свій зріст).

Усі ці та інші методи дають змогу об'єктивно оцінити відхилення функціонального стану організму та вибрати відповідні засоби для його відновлення.

Збереженню здоров'я сприяє насамперед дотримання здорового способу життя: чергування роботи з відпочинком, помірні фізичні навантаження, дотримання особистої гігієни та раціонального харчування, уникання шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю та інших наркотичних речовин, надмірне захоплення комп'ютерними іграми тощо).

VI ЕТАП: ЗАКРІПЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ.

бесіда по питанням

1. Які науки, що вивчають людину, належать до природничих наук?
2. Які науки про людину виникли й розвиваються на межі природничих і суспільних наук?
3. Які особливості характерні для наук, що вивчають людину?
4. Що таке здоров'я людини?
5. Що є теоретичною основою, яка дозволяє людині зберігати своє здоров'я?

VII ЕТАП: ПІДСУМКИ УРОКУ.

➤ Людину як біосоціальний об'єкт вивчає багато біологічних, медичних і психологічних дисциплін, основна мета яких - допомогти їй зберегти своє фізичне, моральне і духовне здоров'я.

➤ Здоров'я залежить не тільки від біологічних знань про організм людини, а й від самодисципліни та самовиховання.

VIII ЕТАП: ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ.

- **§ 1 опрацювати.**
- **Опрацювати питання після параграфа усно.**

Тема. Перша допомога при різних видах травм**Мета:**

- *узагальнити, систематизувати та повторити матеріал з теми «Надзвичайні ситуації, що загрожують добробуту людини та суспільства»*
- *стимулювати пізнавальну діяльність учнів;*
- *розвивати логічне мислення,*
- *розвивати вміння та навички:*
 - 1) *надавати першу допомогу при отруєнні чадним газом, опіках різних ступенів, переломах кісток;*
 - 2) *застосовувати теоретичні знання на практиці;*
 - 3) *працювати в групах;*
 - 4) *виконувати нестандартні завдання;*
 - 5) *узагальнювати і систематизувати вивчений матеріал, вибрати головне, робити висновки;*
- *виховувати:*
 - 1) *дбайливе ставлення до свого життя та здоров'я,*
 - 2) *почуття співпричетності до долі та проблем інших, відповідальність за близьких, оточуючих.*
 - 3) *культуру спілкування один з одним.*

Обладнання:

1. *Завдання для вікторини.*
2. *Картки з написом назв команд.*
3. *Емблеми з назвою команди (для кожної команди).*
4. *Кольорові картки (чорні для відповідей, червона – право на відповідь).*
5. *Індивідуальні засоби захисту від пожежі (ватно-марлеві пов'язки, носові хустки),*
6. *Матеріал для надання першої допомоги (бинт, вата, нашатирний спирт, знеболювальні, лід).*

7. Таблиця «Надання першої допомоги при переломах, опіках»

8. Аптечка.

9. Матеріал для оформлення кабінету.

Попереджувальне домашнє завдання:

1. Повторити матеріал з теми «Надзвичайні ситуації, що загрожують добробуту людини та суспільства».

2. Виготовити емблеми для кожного члена команди.

3. Підготувати девіз та невелике привітання для команд – суперників.

Щоб у вашому домі не було біди,

Будьте обережні скрізь і завжди.

План конспект заходу.

I. Організаційний момент.

- Оформлення кабінету для проведення вікторини.
- Інструктаж членам журі стосовно оцінювання завдань вікторини.
- Інструктаж членам команд стосовно поведінки під час вікторини та інших організаційних питань.

II. Мотивація навчальної діяльності учнів.

1. Вступне слово ведучого.

Добрий день шановні учні. Я рада вітати вас у цій залі. Запрошую всіх вас прийняти участь у тематичній вікторині.

Щодня в світі фіксуються тисячі подій, при яких відбувається порушення нормальних умов життя і діяльності людей і які можуть призвести або призводять до загибелі. Ці події ми називаємо надзвичайними ситуаціями. Від них у житті не застрахований жоден з нас.

Нажаль, стикаючись з лихом, багато людей неспроможні ефективно допомогти потерпілому. Чому так? Чому людина стає безпорадною, коли стикається з небезпекою? Відповідь до банальності проста: не вистачило знань, рішучості, волі, часу.

Ті питання, які ми пригадаємо сьогодні допоможуть правильно прийняти рішення і не допустити зволікання в діях по наданню першої долікарської допомоги.

(Оголошення теми вікторини).

III. Проведення вікторини

1. Слово вчителя.

У школі, основи різних наук ви повинні знати,

Тому сьогодні ми будемо ОБЖ вивчати.

Цю тему ви вже добре знаєте

Тому матеріал лише пригадаєте.

Отримані раніше знання потрібно вам повторити,

Крім того, узагальнити та на практиці закріпити.

Пропоную вам змагання,

Конкурси хитрі й цікаві завдання.

2. Представлення членів журі.

Представляю вам членів поважного журі, від яких залежить доля кожного з вас.

3. Представлення команд.

4. Виконання завдань вікторини.

I тур

«Привітання».

Кожній команді пропонується представити себе, оголосити свій девіз, привітати команду суперників та членів журі.

Оцінка: максимальна кількість балів 5.

II тур

«Мозковий штурм»

Кожній команді по черзі пропонується 10 запитань, які передбачають коротку відповідь. Члени команди повинні відповідати досить швидко, оскільки часу на роздуми немає. Відповідає той, хто знає відповідь.

Запитання для команд:

I команда.

1. Комплекс заходів, що здійснюються хворим в стані клінічної смерті називається ... (реанімацією).
2. Як потрібно правильно виходити із задимленого приміщення... (повзком).
3. Ушкодження тканин організму під дією кислоти... (хімічний опік).
4. Розрізняють два види переломів, а саме: ... (відкриті та закриті).
5. Отруйний газ, який утворюється під час горіння... (чадний газ).
6. Про який ступінь опіку свідчить поява пухирів на шкірі... (про II ступінь).
7. Скільки ступенів має опік... (чотири).
8. Ділянку шкіри, ушкоджену лугом слід обробити... (слабким розчином оцту і водою).
9. При ураженні потерпілого електричним струмом перше, що треба зробити – це ... (припинити дію електричного струму).
10. Найважливішими ознаками клінічної смерті є... (відсутність дихання і серцебиття).

II команда.

1. Людина, що проводить комплекс заходів хворому у стані клінічної смерті називається ... (реаніматором).
2. Сукупність простих доцільних дій, спрямованих на збереження здоров'я і життя потерпілого... (перша допомога).
3. Розрізняють три види кровотечі, а саме: капілярну... (венозну та артеріальну).
4. До якого класу хімічних речовин належить чадний газ... (до оксидів).
5. За якого ступеня опіку обвуглюються тканини... (при IV ступені)
6. Ушкодження тканин організму під дією вогню... (термічний опік).
7. Протигаз, респіратор, ватно-марлева пов'язка – це... (Індивідуальні засоби захисту органів дихання).
8. Скільки ступенів має відмороження... (чотири).

9. Ділянку шкіри, ушкоджену кислотою слід обробити...(розчином соди та водою).

10. Клінічна смерть відрізняється від біологічної тим, що...(людину ще можна оживити).

Оцінка туру: за кожну вірну відповідь 1 бал. Максимальна кількість балів 10.

III тур

Біологічний лабіринт

Кожній команді пропонують завдання – лабіринт. Лабіринт має 10 станцій. Кожна станція має своє твердження і два шляхи (варіанти відповіді так чи ні). Команда повинна знайти вірний шлях, який приведе до фінішу. Після виконання завдання піднімається червона картка. Піднята червона картка додає додатковий бал команді. (Додаток 1)

Інструктаж для гравців:

- Почніть свій шлях зі станції №1.
- Прочитайте твердження, яке має певна станція, якщо воно вірне – пересувайтеся за стрілкою з написом так, якщо ні – за стрілкою з написом ні.
- Напрямок відповідної стрілки вкаже на слідуєчу станцію лабіринту.
- Завдання вважається виконаним, коли ви досягли фінішу.

Оцінка туру: 1 бал, за вірно відгадану станцію лабіринту.

IV тур

Завдання всліпу

Теоретична частина.

Капітани кожної команди по черзі (всліпу) обирають картки з завданням. Завдання мають відповіді, але вони розташовані хаотично. За одну хвилину командам необхідно розташувати відповіді у необхідному порядку та пояснити їх. Якщо команда готова відповідати піднімається червона картка. Піднята червона картка додає додатковий бал команді. (Додаток 2)

Оцінка теоретичної частини: за вірно виконане завдання 3 бали.

Практична частина.

Капітани кожної команди по черзі (всліпу) обирають картки з завданнями практичної частини. Після обговорення 1-2 члени команди виконують його. (Додаток 2).

Оцінка практичної частини: за вірно виконані завдання 5 балів.
Максимальна кількість балів за тур – 8 балів.

V тур

«Виправ помилки»

Кожній команді по черзі пропонують речення з помилками. Помилки треба знайти та виправити. Якщо команда не відповідає, то шанс відповісти отримує друга команда. Результатом виконання завдання є кольорові картки, які отримують члени команди за відповіді. Якщо помилку тільки знайшли – 1 чорна картка (1 бал), помилку виправили – ще одна картка (1,0 балів). Після виконання завдання картки передаються капітанами членам журі, для оцінки виконання завдання.

Оцінка туру: загальна кількість балів відповідно кольоровим карткам.

Текст

1. Розрізняють обмороження 3 ступенів... (Чотирьох).
2. Зі стану біологічної смерті людину ще можна повернути до життя...(не можна, бо відмирають клітини головного мозку).
3. При отруєнні чадним газом треба людині дати випити велику кількість молока...(Під час отруєння чадним газом не можна людині давати пити, тем більше молоко, яке сприяє швидкому всмоктуванню отрути).
4. При термічному опіку ушкоджену ділянку шкіри протягом 10-15 хвилин тримати під водою, після чого обробити розчином оцту...(При хімічному опіку кислотою).
5. При зупинці капілярної кровотечі джгут накладають строком на 3-4 години...(артеріальної чи венозної кровотечі, строком до 2 годин).
6. При появі пухирів, під час опіку I ступеню, проколить їх і накладить асептичну пов'язку...(II ступеню, пухирі прокалювати не можна, це може призвести до їх інфікування).

7. При відмороженні щік сильно потріть їх снігом...(терти відморожену ділянку шкіри снігом не можна, достатньо потерти їх м'якою тканиною чи спиртом).

8. Тривалість клінічної смерті необмежена у часі...(обмежена у часі).

9. При ураженні людини електричним струмом необхідно спочатку оцінити стан потерпілого, а потім відключити дію електричного струму...(навпаки).

10. Якщо причиною опіку є дія на шкіру кислоти чи лугу, то опік називають термічним...(хімічним).

11. Якщо на людині горить одяг запропонуйте їй побігати, щоб повітря згасило вогонь...(Не можна бігти, бо це повітря ще більше роздмухає полум'я).

12. При сильному задимленні пересувайся до виходу піднявши якомога вище голову, щоб не отруїтися чадним газом.. (Треба рухатися повзком, опустивши голову якомога нижче, бо дим завжди піднімається вгору і тому найбільш небезпечно внизу).

VI тур

Конкурс капітанів

«Збери аптечку медичної допомоги».

Капітани кожної команди по черзі (всліпу) обирають картки з завданням, опрацьовують їх і виконують . (Додаток 3).

Оцінка туру: максимальна кількість балів – 5.

VII тур

Гра «Ерудит».

Команди одержують завдання – кросворди. Вони однакові для кожної команди. Після виконання завдання піднімається червона картка. Команда, яка першою піднімає червону картку отримує додатковий бал. (Додаток 4).

Оцінка туру: 1 бал за вірно відгадане слово. Максимальна кількість балів 11.

Р:S VI та VII тур можна об'єднати у часі.

VIII тур

Конкурс капітанів

Гра «Хто такий? Що таке?»

Грає капітан команди. За одну хвилину гравець повинен пояснити якомога більше слів чи їх сполучень, які йому будуть пропонувати.

Оцінка туру: 1 бал за вірне пояснення. Максимальна кількість балів – кількість вірних пояснень за одну хвилину.

1. Хімічний опік. (Ушкодження шкіри кислотою чи лугом).
2. Відмороження. (Ушкодження шкіри тривалою дією низької температури).
3. Відкритий. (Перелом).
4. Настойка йоду. (Засіб, що застосовують при обробці рани).
5. Клінічна смерть. (Зупинка серцебиття і дихання, клітини мозку не ушкоджені).
6. Термічний опік. (Ушкодження шкіри джерелом високої температури).
7. Перелом. (Порушення цілісності кістки).
8. Кровотеча. (Ушкодження кровоносних судин).
9. Нашатирний спирт (Засіб, який виводить людину зі стану непритомності).
10. Реаніматор. (Людина, що проводить комплекс заходів хворому у стані клінічної смерті).
11. Капілярна. (Кровотеча)
12. Пожежник. (Людина, яка гасить пожежі).
13. Зупинка серцебиття. (Одна з ознак смерті).
14. Чадний газ. (Отруйний газ, що утворюється при пожежі).
15. Джгут. (Застосовується при зупинці кровотечі).
16. Шина. (Застосовується при переломі).
17. Бинт. (Обов'язковий елемент аптечки, що застосовується для накладання пов'язки).
18. Штучне дихання. (Штучне відновлення дихання при його зупинці).

19. Пухирі. (Утворюються під час опіку II ступеню).

20. Вогнегасник. (Спеціальний засіб гасіння пожежі).

IX тур

Естафета

«Врятуй та допомож»

Кожна команда ділиться на дві частини (по 3) одна група - рятувальники, інші - потерпілі. Обидві групи розходяться у різні частини класу.

Завдання рятувальникам:

1. У задимленому приміщенні знайти потерпілого і вивести його використовуючи підручні засоби захисту органів дихання. (Один з рятувальників прикривши ротову та носову порожнину змоченою носовою хусткою чи клаптиком бинта, присівши, пересувається у іншу частину класу, знаходить потерпілого, передає йому хустку і вони разом, присівши, повертаються назад).

2. У задимленому приміщенні знайти потерпілого та вивести його, використовуючи ватно-марлеву пов'язку. (Повторює дії першого, але замість хустки використовує ватно-марлеву пов'язку, яку надягає на потерпілого і разом з ним, присівши, повертається назад).

3. Надати допомогу потерпілому, який отримав опік III ступеня плечової кістки лівої руки. (Рятувальник потерпілому на місце опіку накладає стерильну пов'язку і прикладає лід).

Оцінка туру: по 2 бали за виконання запропонованих дій, 2 бали за швидкість. Максимальна кількість балів за тур 8.

IV. Підведення підсумків.

1. Заключне слово вчителя.

Ну що ж закінчилася наша вікторина. Хочу сказати велике дякую всім, хто приймав в ній участь. Ви молодці. Ви показали досить глибокі знання. Гадаю, що всі ці теоретичні знання ви зможете використати на практиці, у повсякденному житті.

Але, напевно, вас цікавить кінцевий результат. Мені дуже хотілось би сказати, що перемогла дружба, бо ви всі були на висоті. Але існує наука цифр – математика. Саме знання цієї науки допомогли нашому журі визначити переможця.

2. Оголошення результатів вікторини (слово журі).

Членам журі ми слово надамо

Та кращу команду виберемо.

3. Нагородження переможців.

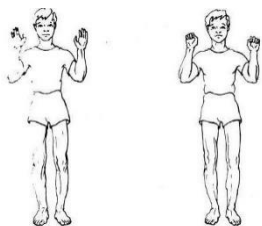
До нових зустрічей, до побачення.

Використання дихальної гімнастики за методикою

О.М.Стрельникової

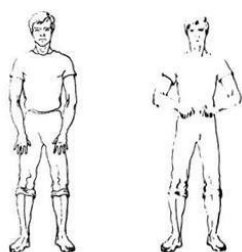
Вправа «Долоні» (Розминка)

Вихідне положення: станьте прямо, покажіть долоні «глядачу», при чому лікті опустіть, руки далеко від тіла не відводьте.



Зробіть короткий, гучний, активний вдих носом і одночасно стискайте долоні в кулачки (хапальний рух). Руки нерухомі, стискаються тільки долоні. Відразу після активного вдиху видих виходить вільно і легко через ніс чи через рот. В цей час кулачки розтискаємо. Знову «сборбнули» носом (дзвінко, на всю кімнату) і одночасно стиснули долоні в кулачки. І знову після гучного вдиху і стискання долонею в кулаки видих відходить вільно, пальці рук розтискаємо, кисті рук на мить розтискаємо. Під час виконання вправ дуже важливо навчитися не думати про видих. Активний тільки вдих, видих пасивний. Не бажано затримувати повітря в грудях та не відштовхувати його. Не заважайте організму випускати «відпрацьоване» повітря. Зробивши 4 коротких гучних вдихи носом (і, відповідно, 4 пасивних видихи), зробіть паузу --- відпочиньте 3-5 секунд. В загальній складності необхідно виконати 24 рази по 4 коротких шумних вдихів-рухів. Норма – 96 вдихів-рухів. На другий чи третій день тренування ви можете зробити підряд вже не по 4 вдихи без зупинки, а по 8 чи навіть по 16 разів, а ще через декілька днів – вже по 32 вдихи-рухи без паузи. Групується дихальні рухи в гімнастиці Стрельникової не по 5 чи 10, як звичайно, а суворо дотримуватись по 8. Так і говоримо: 8 дихальних рухів – одна «вісімка», 32 дихальних рухи – чотири «вісімки», 24 дихальних рухи – чотири «вісімки». Рахувати необхідно в думці, а не вголос. Зробивши 32 вдихи-видихи, зупиніться та відпочиньте протягом 3-5 секунд (відпочивайте, якщо

хочете, до 10 секунд). Зробивши без зупинки ще 32 вдихи-видихи (рахуючи в думці з кожною «вісімкою» кутки кімнати), знову зупиніться, відпочиньте протягом 3-5 секунд. Якщо ви переходите до нової вправи -- відкладайте сірники на кожному «тридцятку». В ідеалі кожна вправа гімнастики за Стрельниковою повинна виконуватися в 3 підходи по 32 вдихи-рухи з паузами між підходами. Гімнастику ви повинні виконувати двічі на день: вранці та ввечері. Норма: - по 4 вдихи-рухи – 24 рази; - чи по 8 вдихів- рухів – 12 разів; - чи по 16 вдихів-рухів– 6 разів; - чи по 32 вдихи-рухи – 3 рази.



Вправа «Пагончики»

Вихідне положення: станьте прямо, стисніть у кулаки кисті рук притисніть до пояса. В хвилину короткого шумного вдиху носом з силою штовхайте кулаки до підлоги, ніби віджимаючись від нього чи скидаючи з рук щось. При цьому під час штовхання кулаки розтискаються. Плечі на мить вдиху напружуються, руки витягуються в струну (тягнуться до підлоги), пальці рук широко розчепірюються. На видосі поверніться у вихідне положення: кисті рук знову на поясі, пальці стиснуті в кулаки – видих відходить пасивно. Зробивши наступний шумний короткий видих, знову різко з силою притисніть кулаки до підлоги, а потім поверніться у вихідне положення --- видих відходить самостійно через ніс чи через рот.

Якщо при видиху ви випускаєте (випускаєте, але не виштовхуєте) повітря через рот, то рот широко не відкривайте. При видиху губи злегка розтискаються (на мить вдиху вони злегка стиснуті) – повітря відходить пасивно. Підряд необхідно зробити 8 вдихів-рухів без зупинки. Потім відпочинок (пауза) – 3-5 секунд і знову 8 вдихів-рухів. Норма: - 12 разів по 8 вдихів-рухів; - чи 6 разів по 16 вдихів-рухів; - чи 3 рази по 32 вдихи-рухи.