


# **Дієві механізми формування предметних компетентностей учнів у процесі вивчення предмета "Основи здоров'я"**

*(із досвіду роботи Мацокіної О. О.,  
учителя Козирського ЗЗСО I–III ступенів  
Радсадівської сільської ради Миколаївського району)*



м. Миколаїв  
2020



Миколаївський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти  
Навчально-методична лабораторія акмеології

# **Дієві механізми формування предметних компетентностей учнів у процесі вивчення предмета «Основи здоров'я»**

*(із досвіду роботи Мацокіної О. О.,  
учителя Козирського ЗЗСО І–ІІІ ступенів  
Радсадівської сільської ради Миколаївського району)*



м. Миколаїв  
2020

**Укладач:** *Погорєлова Л. В.*, методист навчально-методичної лабораторії акмеології Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;

*Мацокіна О. О.*, учитель Козирського ЗЗСО І–ІІІ ступенів Радсадівської сільської ради Миколаївського району

**Рецензенти:** *Погромська А. С.*, к.пед.н., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;

*Городищенко Т. Л.*, учитель Миколаївської гімназії № 2 Миколаївської міської ради

**Відповідальна за випуск:** *Захар О. Г.*, заступник директора з науково-педагогічної роботи Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Рекомендовано вченою радою Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, протокол від 24 грудня 2019 року № 6.

**Дієві механізми формування предметних компетентностей учнів у процесі навчання предмета «Основи здоров'я» / Л. В. Погорєлова, О. О. Мацокіна. – Миколаїв : ОІППО, 2020. – 44 с.**

---

© Навчально-методична лабораторія акмеології

---

© Лабораторія редакційно-видавничої діяльності  
Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти  
2020

---

## ЗМІСТ

<b>Вступ.....</b>	<b>4</b>
<b>I. Опис педагогічного досвіду. Педагогічна майстерня учителя.....</b>	<b>10</b>
1. Від теорії – до практики:	
1.1. Модель здорового випускника (за підсумками участі в роботі обласної творчої лабораторії учителів основ здоров'я).....	11
1.2. Дієві механізми формування предметних компетентностей учнів у процесі вивчення предмета «Основи здоров'я».....	14
<b>II. Моделі уроків та навчальних проєктів з основ здоров'я.....</b>	<b>23</b>
<b>Висновки.....</b>	<b>37</b>
<b>Додатки.....</b>	<b>38</b>
<b>Література.....</b>	<b>40</b>

## ВСТУП

Динамічний суспільний розвиток та освітні зміни зумовлюють створення нового освітнього середовища – здоров'язбережувального. Саме від вмотивованості та злагодженості комплексу дій школи, батьків та учнів залежить якісний результат освітнього процесу.

Компетентний учитель – компетентний учень. Зацікавленість предметом, його змістом, в учня виникає спочатку на підсвідомому рівні. І важливу роль у цьому відіграє авторитет учителя, тому від того, на скільки сам педагог володіє методикою викладання предмета, педагогічною майстерністю, харизмою, залежатиме подальша його співпраця як із учнівською командою так і з кожним учнем зокрема.

Мацокіна Оксана Олександрівна – учитель основ здоров'я Козирського ЗЗСО I–III ступенів Радсадівської сільської ради Миколаївського району. Має вищу освіту (Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського, вчитель історії та правознавства, біології, екології та основ здоров'я, практичний психолог).

Кваліфікаційна категорія – спеціаліст I кваліфікаційної категорії. Педагогічний стаж роботи – 13 років. Нагороди: Подяки Миколаївського обласного інституту післядипломної освіти (2016 р., 2019 р.).

### Сертифікати:

- Учасника Всеукраїнської науково-практичної конференції «Управління розвитком життєвої компетентності особистості в умовах школи сприянню здоров'я як школи майбутнього» (2015р.).
- Про підвищення кваліфікації за категорією «Вчителя Основ здоров'я» (2017 р.), МОІППО.

- Про проходження онлайн-курсу «Вчимося жити разом» UNICEF обсяг 30 академічних годин (2017 р.).

Учитель активно співпрацює із навчально-методичною лабораторією акмеології Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти і систематично презентує досвід роботи під час заходів, що організовує інститут, також є членом обласної творчої лабораторії учителів основ здоров'я Шляхи реалізації змістових ліній освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» на уроках основ здоров'я.

**Від учителя...**

*Освіта – найпотужніша зброя  
для змінювання світу.*

*Н.Мандела*

Сучасне реформування української школи стверджує необхідність якісного оновлення змісту освіти, забезпечення безперервного процесу становлення та розвитку гармонійної творчої особистості учня. Школа бере на себе місію створення нового освітнього середовища, де панує атмосфера педагогічної творчості вчителів – однодумців, учнів і батьків.

Нове освітнє середовище передбачає й новий зміст освіти, нові технології навчання і виховання, розвиток інтелектуальних здібностей дітей, щоб вивести кожного школяра на виховання культури творчого мислення. Сьогодні школа має готувати не лише носія знань, а й творчу особистість, яка здатна використовувати здобуті знання для конкурентоспроможної діяльності у будь-якій сфері суспільного життя, тобто формувати компетентну особистість. Розвиток у школяра самостійності, здатності до самоорганізації, саморозвитку, самовиховання,

самоосвіти – це одне з першочергових завдань сучасної освіти. [8]

Пріоритетні завдання сучасного закладу загальної середньої освіти – підтримати, захистити дитину, ознайомити із механізмами, технологіями розробки життєвих стратегій, спрямованих на формування гармонійної компетентної, конкурентоспроможної особистості, яка вміє творчо розв'язувати проблеми, вміє повноцінно жити в новому світі, адекватно реагувати на зміни, постійно самовдосконалюється, намагається змінити на краще своє життя та життя своєї країни, а саме – виховати компетентну особистість.[2]

**Метою** роботи є ознайомлення з ефективними педагогічними механізмами, що сприяють формуванню предметних компетентностей учнів у процесі вивчення предмета «Основи здоров'я», а саме: інтерактивні методи навчання, проектні технології та класичні методи навчання.

Нова українська школа – це школа, до якої приємно ходити учням. Тут прислухаються до їхньої думки, вчать критично мислити, не боятись висловлювати власну думку та бути відповідальними громадянами. Водночас батькам теж подобається відвідувати цю школу, адже тут панують співпраця та взаєморозуміння.

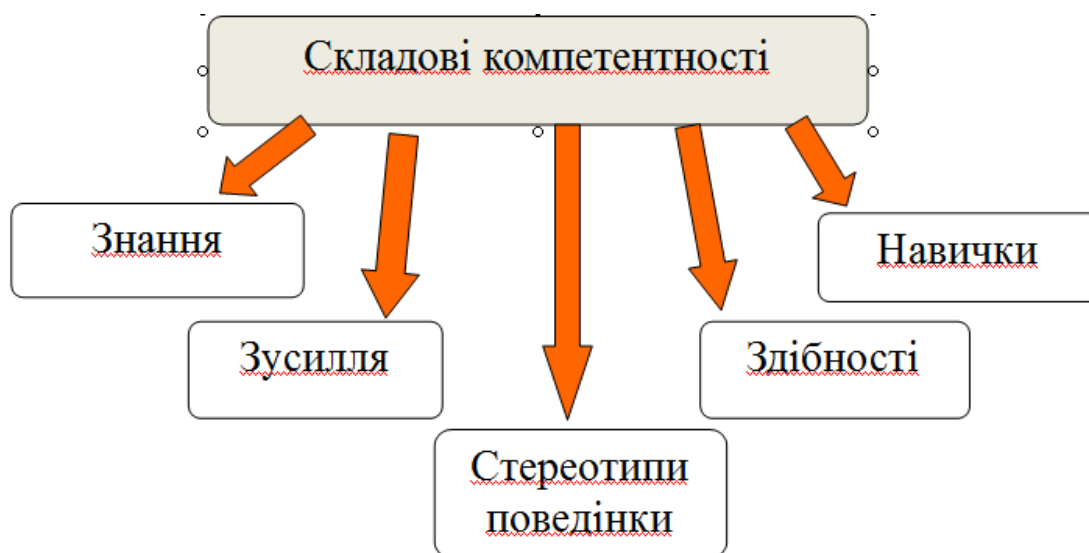
Адже мета Нової української школи – виховати інноватора та громадянина, який вміє ухвалювати відповідальні рішення та дотримується прав людини. [10]

Замість запам'ятовування фактів та визначень понять, Концепція Нової української школи передбачає формування в учнів життєвих компетентностей, потрібних для успішної особистої самореалізації, розвитку активної громадської позиції, соціальної інклюзії та працевлаштування, життєвого успіху протягом життя. Інтегрований курс «Основи здоров'я» сприяє формуванню і розвитку декількох категорій компетентностей:

- компетентності саморозвитку і самоосвіти;
- соціальної та громадської компетентності;
- здоров'язберезувальної компетентності;
- життєтворчої компетентності;
- Інформаційної компетентності.

Ідеал сучасного навчання – особистість із гнучким розумом, зі швидкою реакцією на все нове, з ідеальними комунікативними здібностями.

Компетентності – це якості, набуті завдяки проживанню ситуації, рефлексії досвіду. Для розуміння цього поняття необхідно розглянути його докладніше.



*Знання* – добірка фактів, необхідних для виконання конкретної роботи. Знання – ширше за навички та поняття. Знання є інтелектуальним контекстом, у якому працює людина.

*Навички* – це володіння засобами й методами виконання певного завдання. Навички виявляються в широкому діапазоні: від фізичної сили та вправності до спеціалізованого навчання. Загальним для навчання є їхня конкретність.

*Здібності* – вродженні здібності до виконання конкретного завдання. Здібності також є приблизним синонімом обдарованості.



*Стереотипна поведінка* – видимі форми дій, що їх вживають для виконання завдання. Поведінка містить успадковані й набуті реакції на ситуації та подразники.

*Зусилля* – це свідоме застосування ментальних і фізичних ресурсів з певною метою. Зусилля є підґрунтям робочої етики, адже можна пробачити брак таланту або помірні здібності, але ніколи – недостатність зусиль.

Безпосередньо в освіті компетентність виступає як певний зв'язок двох видів діяльності учня: сьогоденної – освітньої та майбутньої – практичної і, відповідно, потребує доповнення традиційного змісту освіти елементами, що забезпечують здатність учня ефективно діяти за межами навчальних ситуацій, продуктивно розв'язувати в повсякденному житті реальні проблеми – від побутових до виробничих і соціальних.[2]

Починаючи навчання у закладі загальної середньої освіти,

85 % від загальної кількості дітей мають певні порушення соматичного та психічного здоров'я. Зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання, тому на сучасному етапі головним завданням у діяльності педагогічного колективу Козирського ЗЗСО I–III ступенів Радсадівської сільської ради Миколаївського району є збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в учителів, учнів і їхніх батьків.

Інтегрований курс «Основи здоров'я» – один із обов'язкових інваріантної складової типових навчальних планів, що має забезпечити здійснення таких завдань, як:

- формування в учнів бережливого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як найвищої цінності і важливої умови повної реалізації можливостей особистості, громадянина України;
- створення в учнів мотиваційних установок на здоровий

- спосіб життя як головної умови формування, збереження і зміцнення фізичного, духовного та соціального здоров'я;
- формування в учнів усвідомлення, що людина є частиною Природи та Космосу, від екологічного стану яких залежить життя на Землі та здоров'я всього людства і кожної людини зокрема;
  - ознайомлення учнів з основними принципами і методами профілактики найбільш поширених захворювань, прищеплення навичок особистої гігієни;
  - профілактика шкідливих звичок і боротьба з ними, установлення гармонійних взаємин учнів із природою, суспільством, пізнання самих себе. [9]

## **I. ОПИС ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСВІДУ. ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНЯ УЧИТЕЛЯ**

Процес навчання і виховання Оксана Олександрівна Мацокіна намагається спрямовувати на розвиток ключових компетентностей шляхом використання інтерактивних технологій. Саме така форма організації освітнього процесу створює комфортні умови, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність. Інтерактивні методи сприяють опануванню учнями всіх рівнів пізнання, розвивають критичне мислення, уміння розмірковувати, розв'язувати проблемні ситуації.

Учитель використовує такі сучасні педагогічні технології: програми самоаналізу, які забезпечують осмислення своїх здібностей, формують потребу в самовихованні; тренінги або їх елементи, які активізують спілкування, в результаті чого формуються ціннісні орієнтації щодо здорового способу життя; творчі проекти, які розвивають комунікативні здібності та сприяють творчому самовираженню дітей; інформаційно-комунікаційні технології тощо.

Конкретним результатом навчання є розвиток життєвих навичок учнів, зокрема таких, як вміння прийняття рішень, вирішення проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протидія тиску, міжособистісних відносин, подолання емоцій та стресу, співчуття, відчуття громадянина.

Набуття практичного досвіду через реальне виконання відповідних вправ, дій, відпрацювання моделей поведінки – рушійна сила уроку основ здоров'я.

1. Для формування позитивної мотивації дітей та учнівської молоді на здоровий спосіб життя вчителям основ здоров'я

необхідно використовувати інтерактивні методи навчання, володіти методикою проведення тренінгових занять, використовувати комп'ютерні технології.

2. Достатню увагу приділяти виконанню ситуаційних вправ, моделюванню та відпрацюванню алгоритму дій поведінки в надзвичайних умовах.

3. Надавати перевагу практичним діям і вправлянням учнів у засвоєнні навчального матеріалу; взаємозв'язкам теоретичних відомостей з можливістю їх практичного застосування.

4. Конструктивно поєднувати форми організації навчальної діяльності: спостереження, слухання, розповідь, практичні дії, дослідницькі завдання, ігрові ситуації, діалоги, інсценізації, парні та групові види роботи; досягнення емоційності та гнучкості змісту, структури навчальних занять.

5. Постійно мотивувати дітей до уважного ставлення до свого здоров'я та оточуючих, заохочувати їх в опануванні вмінь і навичок здорового способу життя і безпеки життєдіяльності.[12]

## ***ВІД ТЕОРІЇ – ДО ПРАКТИКИ***

### **1.1. Модель здорового випускника.**

Наріжне питання, на яке відповідає компетентнісний підхід в освіті, - яким має бути випускник. Відповідь на це влучно ілюструє, матеріал розроблений вчителем за підсумками участі в роботі обласної творчої лабораторії учителів основ здоров'я.

Компетентний випускник – це життєво компетентна молода людина, яка володіє життєвими навичками та компетенціями, необхідними для успішного самостійного вирішення життєвих завдань, з якими вона зустрічатиметься (або вже зустрічається) в різних сферах власної життєдіяльності (виробництво, політика,

життя громади, освіта, сімейне життя, мистецтво та дозвілля, релігія тощо).

Компетентний випускник спроможний зберегти, розкрити, розвинути та конструктивно реалізувати свій життєвий та життєтворчий потенціал в умовах складних вимог та ризиків, які висуває до нього сьогодення.

Підготовка компетентного випускника – це реалізація високої гуманістичної місії середньої освіти. Адже школа – це не лише місце де здобувають знання, вміння та навички, тобто освіту. У школі розвивається та примножується життєвий потенціал особистості, його життєва компетентність. У школі може і має відбуватися становлення індивідуально-особистісної життєтворчості учня.

Модель компетентного випускника середньої школи – це складна прогностична модель (модель бажаного майбутнього), яка повинна системно узагальнити та відтворити категоріями освітніх технологій систему життєвих компетенцій майбутнього випускника, необхідних йому для досягнення життєвої компетентності та успіху в умовах вимог ХХІ століття.

Таким чином, модель компетентного випускника – це, з одного боку, характеристика життєвої компетентності молодого людини та її структурних блоків – груп життєвих навичок та окремих компетенцій.



### **Фізично здоровий випускник:**

- Розвиває знання про своє фізичне здоров'я, будову організму та функції його органів
- Зберігає і зміцнює здоров'я через дотримання правил гігієни, раціональне харчування, заняття фізкультурою та спортом.

- Володіє знаннями та уміннями захисту свого здоров'я від вірусних та інфекційних захворювань

### **Соціально здоровий випускник:**

- Активна життєва позиція
- Здатність захищати та дбати про права, інтереси й потреби інших.
- Соціально відповідальний.
- Набуття та виконання нових соціальних ролей.
- Здійсненням соціальної активності та соціальної мобільності.
- Уявлення про сутність та структуру суспільства, в якому відбувається життєдіяльність, характер соціальних процесів.
- Сприйнятті соціальні цінності та норми; ідеї, ідеали та цілі, які зумовлюють соціальну активність.

### **Психічно здоровий випускник:**

- Перевага довільності психічних процесів та мотивів поведінки
- Уміння планувати свої дії
- Розвиток самоаналізу, самооцінки, уміння слухати і чути
- Здорове сприйняття успіхів однолітків
- Попередження негативних емоцій
- Прагнення до перемог

### **Морально і духовно здоровий випускник:**

- Висока культура почуттів
- Повага до старших, велике почуття любові.
- Повага до традицій свого народу
- Усвідомлення своєї ролі у суспільстві, родині

Модель випускника – це певний образ, еталон, ідеал особистості, який має бути реалізованим в педагогічному процесі. В основі розбудови моделі випускника, на нашу думку, має бути покладено діяльнісний принцип. Для моделі випускника закладу середньої освіти – це врахування змісту (проблем, завдань) життєдіяльності молодшої людини в умовах вимог ХХІ століття, для випускника закладів вищої освіти – це врахування змісту як життєдіяльності, так і професійної діяльності.

## **1.2. Дієві механізми формування предметних компетентностей учнів у процесі вивчення предмета «Основи здоров'я».**

Для того щоб підтримувати мотивацію до навчання школярів, необхідно постійно добирати сучасні засоби і методи навчання. Традиційні прийоми роботи потрібно доповнювати інноваційними. Це активізація мислення, мотивація навчання. Необхідно використовувати стимулювання учнів до вільного висловлювання думки, самостійної пошукової роботи з підручником і додатковими джерелами. Підвищення пізнавальної активності, успішне засвоєння навчальної програми, досягнення високого і достатнього рівнів, засвоєння теоретичного матеріалу можна здійснювати шляхом проведення різних видів уроків, а саме:

1. Засвоєння знань
2. Формування знань, умінь, навичок
3. Повторення, узагальнення й систематизація знань, умінь, навичок
4. Розвиток комунікативних знань, умінь, навичок
5. Контроль знань, умінь, навичок. **Додаток 1**

Така класифікація є найзручнішою для планування, прогнозування діяльності вчителя, обґрунтування методики кожного уроку. Кожен тип уроку має свою структуру, тобто етапи побудови уроку, їх послідовність, взаємозв'язки між ними. Характер елементів структури визначається завданнями, які слід постійно вирішувати на уроках певного типу, щоб найбільш оптимальним шляхом досягти тієї чи іншої дидактичної, розвиткової та виховної мети уроку. Визначення і послідовність цих завдань залежать від логіки і закономірностей навчального процесу. Зрозуміло, логіка засвоєння знань відрізняється від логіки формування навичок і вмій, а тому і різниться структура уроків відповідних типів. Кожний тип уроку має свою структуру. [11]

Оксана Олександрівна вважає, що головне завдання педагогічної діяльності – не тільки дати певний обсяг знань, а й показати практичну цінність і необхідність застосування знань у подальшому житті. Залишаючи стіни школи, діти повинні не лише вміти спілкуватися, активно володіти багатством усної і писемної мови, а й мислити, аналізувати, мати бажання до подальшого розвитку власних творчих здібностей. Саме тому особливу увагу в педагогічній практиці вчитель приділяє діяльнісному компоненту – здоров'язберезувальній компетентності.



Зазвичай учителям не завжди вдається на практиці створити творче середовище, що спонукає дитину до активного пізнавального процесу, сприяє залученню його в дослідницьку діяльність. Виконати це завдання можна, використовуючи різноманітні методи, що лежать в основі навчання. Саме розвиток пізнавального



інтересу школярів впливає на формування усіх компетентностей: вони у сфері самостійної пізнавальної діяльності сприяють розвитку комунікативних якостей особистості, формування умінь працювати з різними джерелами інформації, придбання досвіду діяльності, виникнення потреби постійно розвиватися. Оксана Олександрівна обрала для себе такі шляхи вирішення завдань, як:

- по-перше, довести, що знання – це не просто спосіб отримання інформації, яка може швидко змінюватися, а й уміння відшукати інформацію, виокремити її від другорядної, перевести в досвід власної діяльності;
- по-друге, навчити учнів адекватно оцінювати свою діяльність, сприймати навколишній світ, бачити своє місце в ньому; здобути конкретні знання, необхідні для практичної діяльності, а також обирати методи і способи отримання або використання цих знань.



Оксана Олександрівна на своїх уроках застосовує універсальні методичні прийоми та вправи, різноманітні інтерактиви для формування й розвитку ключових і предметних компетентностей.

На уроці з теми *«Емоційне благополуччя»* у 9 класі учитель пропонує учням *сформувати творчі групи, кожна з яких отримує завдання. Першій групі треба скласти пам'ятку «Як зберегти психічне здоров'я», другій групі виконати вправу «Як позбутися стресу».* Учні в групах обговорюють хід виконання завдання.



Під час вивчення у 8 класі теми *«Алгоритм рятування людей під час*

*пожежі» проводиться колективна робота вправа «Десять «НЕ можна» під час рятування потерпілого в разі пожежі».*

*Завдання: скласти пам'ятку для рятувника, що містила б 10 заборонних правил щодо дій під час порятунку потерпілих під час пожежі. Робота супроводжується колективним обговоренням і коментарями учнів. Висновок: не можна ігнорувати власну безпеку, піддаватися паніці, діяти невпевнено, марнувати час при прийнятті рішень.*

У ході цієї роботи учні в групах розподіляють між собою обов'язки самостійно. До дошки запрошуються по представникові від кожної групи, які звітують про виконану роботу. Потім учні дають самооцінку відповіді, заслуховують рецензентів. Таким чином, учні навчають одне одного і, навчаючи, вчать самі.



Актуальними для використання у рамках уроку основ здоров'я є такі механізми, як: «Парно-групова робота», «Мозковий штурм», «Метод Прес», «Запитання до тексту», «Займи позицію», «Асоціації».

**Робота у групах (парах)** організується вчителем, як на уроках засвоєння матеріалу, так і на уроках застосування знань,



умінь і навичок. Робота в малих групах передбачає роботу в парах, ґрунтуючись на тому, що учень швидко та якісно засвоює знання тоді, коли відразу використовує на практиці або переповідає іншому. У 5 класі при вивченні теми «Поведінка пасажирів в разі ДТП» групи отримують такі завдання:

### ***І група***

*– Якими мають бути дорога, транспорт, щоб їх можна було вважати безпечними?*

## ***II група***

– *У чому є можлива вина водія в разі ДТП? Обґрунтуйте пропонувані причини, якщо ви з ними згодні.*

## ***III група***

– *Через які причини з боку пішоходів найчастіше відбуваються нещасні випадки?*

**Метод мозкового штурму** – це методика спільної одноразової роботи групи учнів, спрямована на творчий пошук зазвичай нетрадиційних, креативних підходів до розв’язання проблеми. Суть методу полягає в тому, що необхідно висловити найбільшу кількість ідей за невеликий проміжок часу, обговорити та здійснити їхній відбір. Цей метод учитель використовує для розвитку творчих здібностей або для розв’язання складних проблем.



*Наприклад, у 8 класі під час вивчення теми «Безпека харчування», вчитель ставить такі запитання:*

- *Що таке незбалансоване харчування?*
- *Надмірна вага – це наслідок уживання калорійної їжі чи малорухливого способу життя?*
- *Назвіть можливі наслідки неякісного харчування?*
- *Чому причиною харчових отруєнь є бактерії чи токсини?*

**Метод «Прес»** учитель використовує, коли виникають суперечливі питання і потрібно зайняти певну позицію й чітко аргументувати. Метод дає можливість навчатися формулювати й висловлювати власну думку з дискусійного питання аргументовано, у чіткій та стислій формі, а також впливати на думку інших співрозмовників.

Цей метод учитель застосовує переважно на етапі закріплення вивченого матеріалу, здобутих знань, умінь, навичок,

на уроках повторення чи підсумковому.

**«Запитання до тексту»** Розпочинаючи роботу з текстом, учитель, ставить перед учнями завдання: скласти запитання



поширювального й розвивального характеру. Потім проводить конкурс на найцікавіше запитання.

*Так, у 9 класі, під час вивчення теми «Соціальна компетентність» учням треба перечитати текст і скласти цікаві запитання до нього.*

**Займи позицію.** Цей метод допомагає під час суперечки чи дискусії, бо дасть змогу висловитися кожному, продемонструвати різні думки з теми, обґрунтувати свою позицію або навіть пристати на інший бік у будь-який час, якщо аргументи протилежної сторони були переконливими. Предметом обговорення мають бути дві протилежні думки, що не мають однозначної (правильної) відповіді. У 5 класі під час вивчення теми «Уміння вчитися» для з'ясування, чи всі учні дотримуються режиму дня, учитель прикріплює на дошці написи «ТАК», «НІ». Учнім треба зайняти позицію, чи дотримується режиму кожен учень, а вчитель по



закінченню робить висновки.



**З «Асоціації (асоціативний куш)».** Доцільно використати під час роботи з новими поняттями. Учитель на дошці записує основне поняття, що мають опрацювати учні. Далі діти записують асоціації (ознаки) цього поняття, які воно в них викликає.

*Наприклад, у 5 класі під час вивчення теми «Особиста*

*гігієна» перед учнями постає завдання – написати з чим у них асоціюється «Особиста гігієна».*

**«Продовжи речення»** Цей метод учитель застосовує під час узагальнення матеріалу. Так наприклад, під час вивчення у 6 класі теми «Види стосунків» учням дається завдання: початок речення, їм треба утворити речення за поданим початком

*«Коли мене немає, мої друзі...»;*

*«Вважають, що мої друзі...»;*

*«Порівняно з іншими моя сім'я...»;*

*«Члени моєї сім'ї поводяться зі мною так, як із...»;*

*«У моїй сім'ї стосунки...»;*

*«Коли я згадую про школу,...»;*

Під час уроків вчитель спонукає учнів бути активними учасниками освітнього процесу. З метою створення умов для постійної активної взаємодії школярів, зацікавлення їх предметом на різних етапах уроку застосовує такі ігрові технології, як: «Мікрофон», «Ажурна пилка», «Рольова гра», «Кросворди», «Ребуси».



**«Мікрофон».** Метод дає змогу кожному учневі швидко й лаконічно висловити власну думку чи позицію. Цей прийом можна проводити як під час підбиття підсумків уроку, так і для розв'язання проблемних питань. Учитель звертається до учнів: «Уявіть, що у вас в руках мікрофон і вам потрібно висловити свою думку». Говорить тільки той, у чиїх

руках перебуває уявний мікрофон. Відповіді не коментуються й не оцінюються.

Так у 5 класі, під час вивчення теми «Фізичні чинники здоров'я» учням ставиться запитання:

– Чому одні люди весь час скаржаться на втому, а інші почувують себе бадьорими?

«Щоб розвиватися фізично, я...»

«**Ажурна пилка**» дає змогу вивчити велику кількість інформації за стислий проміжок часу, а також заохочує допомагати одне одному вчитися навчаючи. Діти мають бути готовими працювати в різних за складом групах. Учитель звертається до школярів: «Спочатку ви працюватимете в домашній групі, а потім в іншій ви виступатимете в ролі експертів (розповідатимете про те, яке питання та як опрацювали в домашньому колективі) й отримуватимете інформацію від представників решти груп. Згодом ви повернетесь до домашньої групи для того, щоб поділитися новою інформацією, яку ви здобули, працюючи в іншій».



*Цей метод варто застосовувати під час вивчення великих - за об'ємом тем. Наприклад у 9 класі тему «Глобальні загрози породжені діяльністю людини» важко вивчити на одному уроці, тому вчитель розділяє клас на групи та роздає їм відповідний матеріал.*



**Рольова гра.** Такі ігри дозволяють учням зіграти певну роль у проблемній ситуації, що дає їм змогу подивитися на проблему зсередини. Такі ігри також полегшують участь у дискусії, коли учні соромляться відкрито висловлювати свою думку, але їм важливо її проговорити. Така гра може бути формальною та готуватися заздалегідь, а може бути неформальною і спонтанною. У ній

можуть брати участь два учні, які виконують протилежні ролі. Після їхнього короткого діалогу на запитання відповідає вся група.

*Цей метод учитель застосовує переважно у 5 класі, під час вивчення теми «Протидія виявам агресії та насилля». Роздавши ролі двом учням класу, один з яких, агресивний, а інший неагресивний. Вчитель, описує початок ситуації, а учням треба розвинути ситуацію та закінчити діалог.*

**Кросворд.** Цю технологію вчитель використовує для оцінювання навчальної діяльності учнів на уроці узагальнення чи у вигляді домашнього завдання. Кросворди можна:

- Розгадати, заповнивши порожні клітинки;
- Сформулювати запитання до слів у заповненому кросворді;
- Заповнюючи кросворд, визначити, яке ключове слово виділено, і пояснити його значення;
- Створити кросворд самостійно, використовуючи терміни, що були вивчені раніше.

Компетентнісний підхід до навчання і виховання учнів на уроках основ здоров'я, використання інноваційних технологій



дають такі конкретні позитивні результати, як: учні краще розуміють і засвоюють матеріал, вчатья аналізувати, синтезувати, оцінювати і застосовувати в практичній діяльності; зростає рівень пізнавальної активності учнів, а головним джерелом мотивації навчання стає інтерес самих учнів.

## II. МОДЕЛІ УРОКІВ ТА НАВЧАЛЬНИХ ПРОЄКТІВ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

### Метод проєкту.

#### Використання на уроках і позакласній роботі

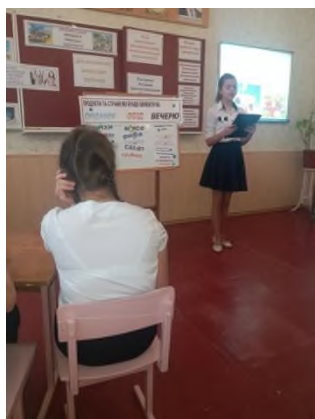
Ефективною у формуванні практичних умінь і навичок учнів учитель вважає **проєктну технологію**.

З кожним роком українська освіта стає більш відкритою, усе частіше впроваджуються інноваційні методи, нові освітні проєкти, навчальні курси. Одним із таких методів, що суттєво збагачує освітній процес сучасної школи є **метод**



**навчальних проєктів**, використання якого змінює традиційний підхід до навчання.

Учитель Оксана Олександрівна Мацокіна декілька років поспіль практикує використання даного методу. Це і є наступним напрямом роботи – вивчення і застосування проєктної діяльності учнів. Навчальні проєкти, презентації – це дієвий засіб максимального наближення особистості до реального життя та залучення її до розв'язання конкретних завдань. Працюючи над проєктом у групі чи індивідуально, учень опиняється в середовищі, що сприяє розвитку вмінь і навичок окреслення



проблеми та визначення мети, добору інформації, обговорення форми роботи й обрання оптимальних шляхів її виконання та презентації.

Учням цікавий цим метод, тому що змінюється підхід до навчання, замість репродуктивного навчання, коли джерелом знань для учнів є лише вчитель, акцент переноситься на



самостійну активну навчальну діяльність учнів. Учитель здійснює лише «підтримку» цієї діяльності, опосередковано керує нею, ставить перед учнями завдання. Під час використання методу проєктів формуються здібності виділяти важливе, ставити цілі, планувати діяльність, розподіляти функції, відповідальність, критично міркувати, досягати позитивних результатів. Робота за методом проєктів передбачає постановку певної проблеми й подальше її розкриття, чітке планування дій, розподіл ролей (під час групової роботи). Цей метод є ефективним у тому випадку, коли постановлено певне дослідне, чи творче завдання.



Проєктна діяльність дає можливість:

- планувати свою роботу, попередньо прораховуючи можливі результати;
- використовувати багато джерел інформації;
- самостійно збирати і накопичувати матеріал;
- аналізувати, співставляти факти, аргументувати свою думку;
- приймати рішення;
- установлювати соціальні контакти (розподіляти обов'язки, взаємодіяти один з одним);
- створювати кінцевий продукт – матеріальний носій – проєктної діяльності;
- підготувати цикл занять із тем, що зацікавили б учнів середніх класів;
- представляти створене перед аудиторією;
- оцінювати себе та інших.



**Вимоги до використання методу:**

- практична, теоретична, пізнавальна значущість передбачуваних результатів;
- самостійна (індивідуальна, парна, групова) діяльність учнів;

- визначення кінцевої мети проєктів (спільних чи індивідуальних);
- результати виконаних проєктів мають бути певним чином оформлені (відеофільм, комп'ютерна газета, анімаційний мультфільм, вебсторінка)

Учителем реалізовано чимало проєктів, серед них як короткострокові, так і довгострокові. [12]

---

***КРАСА ТА ЗДОРОВ'Я***  
***Учнівський проєкт***

---

**ПАСПОРТ ПРОЄКТУ**

**Тип проєкту:**

- Навчальний
- Практично-зорієнтований
- Пошуковий
- Короткостроковий

**Автор проєкту:**

ініціативні групи 7, 8, 9 класів

**Куратор проєкту:**

Учитель основ здоров'я Мацюкіна Оксана Олександрівна

**Консультанти проєкту:**

Директор школи Остапчук В.Д., ЗДНР Додоренко О.Л., ЗДВР Крикуненко О.С., вчитель хімії Ткаченко Т.М.

## **Мета проєкту:**

Формування ціннісного ставлення підлітків до особистого здоров'я та здоров'я родини, формувати уявлення про ідеал краси, створення умов опанування ними навичок ведення ЗСЖ

## **Задачі проєкту:**

1. Формувати поняття про збереження і зміцнення фізичної складової через взаємозв'язок чинників розвитку фізичного здоров'я
2. Систематизувати знання учнів про значення харчування для здоров'я
3. Розвиток уміння турбуватися про стан свого здоров'я, безпеку власної життєдіяльності
4. Виховувати ціннісне ставлення до власного здоров'я

## **Анотація:**

Проєкт «Краса і здоров'я» – розробка збірки електронних презентацій, які допоможуть підліткам вести здоровий спосіб життя. Проєктом передбачено створення п'яти презентацій:

- Вплив на красу та здоров'я харчування;
- Вплив на красу та здоров'я здорового сну;
- Вплив на красу та здоров'я фізичного навантаження;
- Вплив на красу та здоров'я декоративної косметики;
- Вплив на красу та здоров'я побутової хімії;

Кожна презентація містить практичні навички, що можуть бути застосовані в житті кожної людини.

**Очікуваний продукт:** збірка електронних презентацій «Краса та здоров'я».

*Дев'ять десятих нашого щастя  
Залежить від здоров'я  
Артур Шопенгауер*

## ОСНОВНА ЧАСТИНА ПРОЄКТУ

### Етапи роботи над проектом

#### 1. *Діагностично-концептуальний*

- Визначення теми, гіпотези проекту;
- формулювання мети, визначення задач;
- вибір технологій, застосування яких сприятиме отриманню кращого результату

#### 2. *Організаційний*

- Складання програми роботи над збіркою електронних презентацій «Краса та здоров'я»;
- Збір інформації щодо практичних навичок ведення здорового способу життя;
- Корекція відібраного матеріалу
- Розробка презентацій.

#### 3. *Практичний*

- Остаточне комплектування інформаційного та ілюстративного матеріалу електронних презентацій «Краса та здоров'я»
- Презентація розробок «Краса та здоров'я» – продуктів інноваційного проекту.

## ПРЕЗЕНТАЦІЙНА ЧАСТИНА ПРОЄКТУ

- **Вплив на красу та здоров'я харчування;**

Завдання – до дошки були прикріплені назви «Сніданок» «Обід» «Вечеря», а на столі лежали назви страв та продуктів, учням треба було витягти по одному папірцю та прикріпити до одного з прийомів їжі

➤ **Вплив на красу та здоров'я здорового сну;**

Завдання – кожній з п'яти ініціативних груп треба було, скласти правила здорового сну

➤ **Вплив на красу та здоров'я фізичного навантаження;**

Завдання – капітан кожної групи, витяг собі папірець, в якому були питання пов'язані з фіз. Навантаженням, група повинна дати поради наприклад (за скільки до занять фізичною культурою та після можна вживати їжу, який час фізичного навантаження повинен бути у школярів 13-16 років, )

➤ **Вплив на красу та здоров'я декоративної косметики;**

Завдання - вчитель презентувала 5 засобів народної медицини, які можуть бути заміниками, дорогої декоративної косметики

➤ **Вплив на красу та здоров'я побутової хімії;**

Завдання – на демонстраційному столі стояли засоби побутової хімії (гель для прання, засіб для миття посуду, рідина для миття скла, та освіжував повітря) також поруч стояли безпечні засоби (сода, лимон, ефірна олія, соса-сола, туалетний папір, гірчичний порошок) кожній групі треба було взяти собі засіб побутової хімії, підібрати йому безпечний аналог – та презентувати.

## **ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА ПРОЄКТУ**

### **Очікувані результати**

Створюючи електронні презентації, що містять практичні навички щодо ведення здорового способу життя, і презентуючи їх одноліткам, учні втілюватимуть цінності ЗСЖ в особисту систему цінностей.

**Завдяки застосуванню інноваційних педагогічних технологій у роботі над створенням презентацій учні удосконалюють:**

- Інформаційну компетентність (збирання та обробка інформації з різних джерел)
- Комунікативну компетентність (спілкування один з одним, керівниками, консультантами проекту)
- Соціальну компетентність (формування ціннісного ставлення до здоров'я як однієї з умов досягнення життєвого успіху).

У педагога є перелік уроків, що містять елементи інтерактивних технологій навчання і, без сумніву, сприяють формуванню компетентності «вміння вчитися». Наприклад, «Метод кейсу» Оксана Олександрівна застосовувала на уроці у 5 класі під час вивчення теми «Безпека на дорогах» .

«Метод кейсу» це опис конкретної ситуації, що мала місце бути в тій чи іншій практиці, яка містить в собі деяку проблему, що потребує вирішення.

Посилаючись на Вікіпедію, кейс (від англ. Case - «обставини») – реальний випадок, на якому розбираються теоретичні ідеї.

Кожен кейс містить повний комплект навчально-методичних матеріалів, розроблених на основі виробничих ситуацій, що формують в учнів навички самостійного конструювання алгоритмів вирішення виробничих завдань.

Основна мета використання – формування життєвих компетентностей учнів.[2]

---

**5 клас. Тема «Безпека на дорогах»**  
**Застосування кейс-методу**

---

**Вид кейса:** навчальний

**Тип кейса:** дослідницький

**Зміст кейса**

**Завдання:** ми живемо у світі швидкісного транспорту, неякісних доріг та замріяних учасників дорожнього руху. Сьогодні на уроці ми маємо опрацювати матеріали та з'ясувати, а що кожен з нас може зробити, для того, щоб на дорозі стало безпечніше, і водіям і пішоходам.

**Проблема:** Чи безпечно на дорогах? Яка поведінка, учнів на дорогах, має бути, щоб було безпечно?

**Для розв'язання проблеми учні мають:**

- Називати учасників дорожнього руху.
- З'ясувати, що є безпечним на дорозі, а що ні.
- Ознайомитися з складом дороги.
- Навчитися розрізняти дорожні знаки.

**Мета:** активізувати знання учнів про правила дорожнього руху; ознайомити з розвивати в учнів навички безпечної поведінки на дорозі; ознайомити дітей з призначенням дороги та правилами переходу

**Практична частина:** Учитель пропонує учням попрацювати над шістьма завданнями та розв'язати порушену проблему.

**Обговорення.** На наступному етапі організують обговорення варіантів розв'язання проблеми. Усі висновки занотуюють до зошита.

**Висновок.** Вчитель спільно з учнями робить висновки, спираючись на презентовані дітьми варіанти розв'язання проблеми. Підбиває підсумки уроку.

## Практична частина

### Робота з кейсом

*Кейс надають учням безпосередньо на занятті.*

**Завдання №1** З переліку слів виберіть ті, з якими у вас асоціюється «Безпека на дорозі»

*Зебра*

*Собака*

*Пішоходи*

*Швидкість*

*Машини*

*ДАІ*

*Світлофори*

*Переходи*

*Діти*

*Острівці безпеки*

**Завдання № 2** Розглянувши малюнки, назвіть учасників дорожнього руху





**Завдання №3** Усі учні діляться на три групи, кожна група опрацьовує матеріал, та по черзі презентують його

I. Правила переходу дороги на перехрестях	II. Вимоги до руху на нерегульованих переходах	III. Правила руху пішоходів
---	--	-----------------------------

**Завдання № 4** Розгляньте малюнки, та визначте призначення дороги



**Завдання № 5** На шляху до школи вам зустрічається багато дорожніх знаків. Чи знаєте ви, що вони означають?



## Завдання № 6 на закріплення. Відгадати загадки

Тротуари — це доріжки,  
Ми по них ідемо пішки.  
Усі, хто тротуаром ходить,  
Звуться просто ...

*(Пішоходи)*

Йде від села до села, від міста до міста,  
Та ніколи не зрушить з місця.

*(Дорога)*

Посередині—дорога,  
По боках — будинки.

*(Вулиця)*

Велика я, кінця не маю,  
Лежу, нікого не чіпаю.

*(Дорога)*

Серед трав, кущів, калюж  
В'ється стрічка, наче вуж,  
Не плазує, не іде,  
А усіх кудись веде.

*(Стежка)*

Тротуаром йдуть малята —  
Жваві хлопчики й дівчата.  
Не кричать і не пустують —  
Дуже ввічливо крокують.  
Симпатичні всі на вроду  
Наші дітки — ...

*(Пішоходи)*

Сприяє формуванню компетентності «вміння вчитися» також і надання учням розвивальних домашніх завдань. Разом із тим відбувається і формування компетентності в застосуванні інформаційних і комунікативних технологій, яка передбачає

здатність учня застосовувати інформаційно-комунікаційні та інтерактивні технології в повсякденному житті, раціонально використовувати комп'ютер і комп'ютерні засоби для розв'язування завдань, пов'язаних з опрацюванням інформації. Сьогодні учень повинен навчитися працювати з інформацією, аналізувати її, знаходити логічні зв'язки, а головне — перетворювати її на знання. Учням 8–9-х класів подобається готувати різноманітні презентації і захищати їх перед класом, таким чином вони вчаться знаходити певну інформацію, аналізувати її, обирати основне і створювати власний продукт.

## Додаток 2

Слід зазначити, що вчитель застосовує на уроках тести, роботу зі світлинами, руханки, ситуаційні задачі. Без цих засобів, уроки будуть наче не такими повноцінними, різноманітними та яскравими.

### Ситуаційні задачі

8 клас, тема «Харчові отруєння».  
*Ситуація: Ви завітали до магазину, щоб придбати молоко. Ні ви, ні продавчиня, не звернули увагу на строк придатності продукту. Прийшовши додому ви зрозуміли, що молоко прокисло. Ваші дії?*

6 клас, тема «Правила оброблення та зберігання продуктів харчування».

*Кожна господиня хоче зберегти живильні властивості продуктів, щоб вони потрапили в організм людини. Поговоримо про основи обробки та зберігання продуктів.*

- *Куди продукти слід розподілити і покласти після купівлі?*
- *Як приготувати ті чи інші продукти? (Картки із*



назвами продуктів: риба, м'ясо, картопля, капуста, гриби, буряк, яблука, лимон, помідори, цибуля, зелень тощо.)

### Тести

Наприклад, у 9 класі під час вивчення теми «Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення», учням доречно буде запропонувати тест на профорієнтацію, щоб полегшити самовизначення учнів із майбутньою професією.



### Робота зі світлинами

У 5 класі можна застосувати цей метод під час вивчення теми «Безпека й небезпека для життя. Принципи безпечної життєдіяльності». Із запропонованих світлин треба вибрати ті місця, де абсолютно безпечно знаходиться



6 клас, тема «Вплив природних чинників на здоров'я людини»

– Розгляньте світлини, малюнки. До якої групи відносять

*зображене на них середовище? Доведіть свою думку.*



– Наведіть приклади позитивних наслідків.

## ВИСНОВКИ

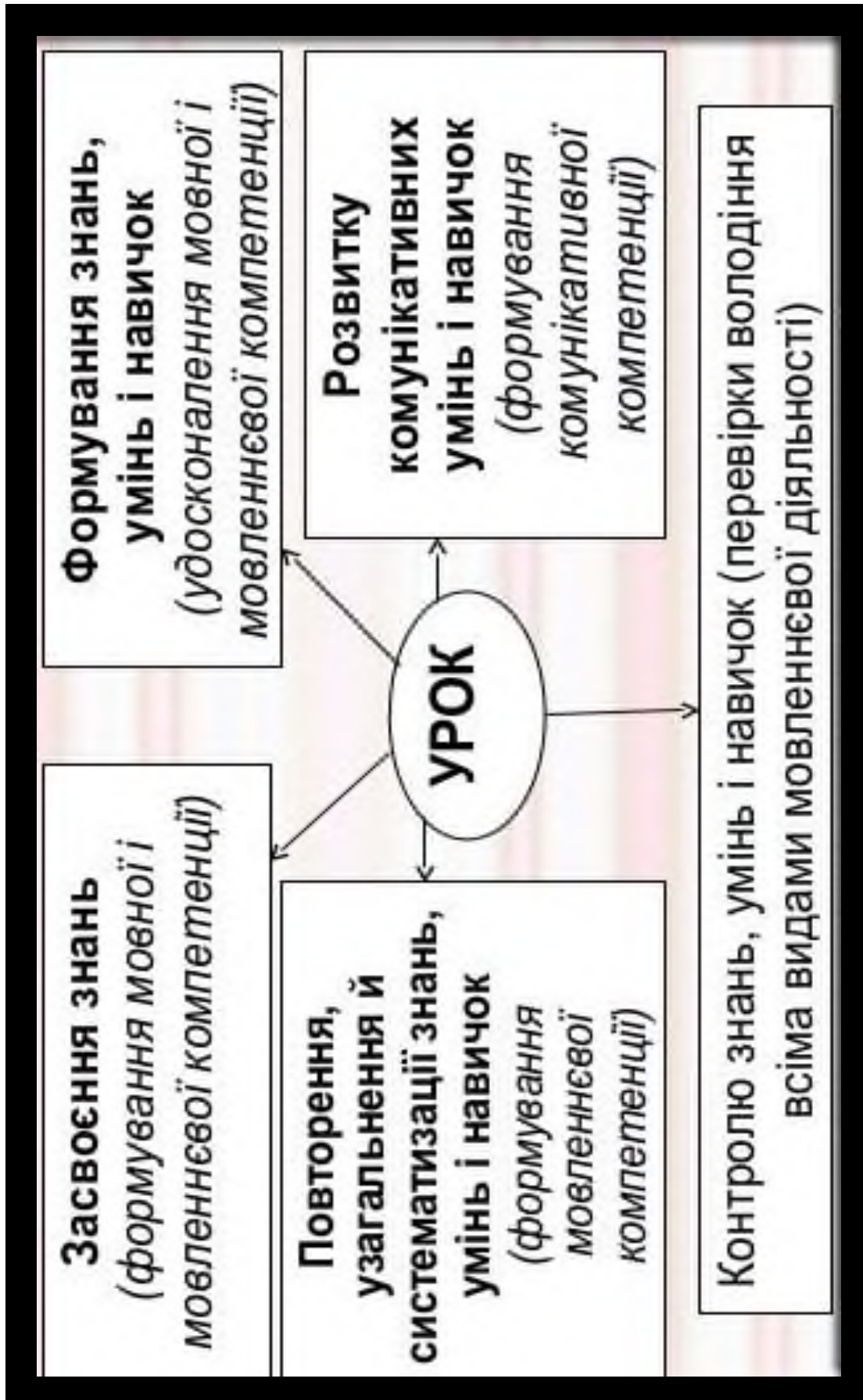
Мрія кожного вчителя – зацікавити вивченням предмета, проте за будь-яких умов потік інформації створює перенавантаження учнів. Необхідно зняти втому, емоційно налаштувати дітей на ефективне сприйняття та засвоєння інформації.

Використання життєвих ситуацій на уроках основи здоров'я відіграє важливу роль у навчанні, оскільки учням необхідно не лише характеризувати, пояснювати природні явища, вивчати функції органів, а й пов'язувати вивчений матеріал із життєвими ситуаціями. Водночас необхідно постійно нагадувати учням про шкідливий вплив багатьох речовин на організм людини та навколишнє середовище. Так, під час вивчення теми «Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я людини» у 9 класі вчитель обов'язково звертає увагу на негативний вплив наркотичних речовин на організм людини загалом і поведінку зокрема.

Прилучення учнів до культурної спадщини, формування в них культури міжособистісних стосунків, дотримання принципів толерантності — усе це сприяє формуванню в учнів загальнокультурної компетентності.

Провідне місце серед комплексу ключових компетентностей займає здоров'язбережувальна. Вона спрямована на закріплення навичок збереження фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я. Особлива увага приділяється дотриманню норм безпеки тому перед учнями є пам'ятка «Правил безпеки під час виконання робіт».

Усі форми, методи, засоби навчання здоров'язбережувального спрямування Мацокіна Оксана Олександрівна застосовує логічно та вмотивовано, згідно з навчальною програмою предмета «Основи здоров'я».







## ЛІТЕРАТУРА

1. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392.
2. Дмитренко К. А., Коновалова М. В., Семиволос О. П., Бекетова С. В.. Звичайні форми роботи – новий підхід: розвиваємо ключові компетентності. Х: «Основа», 2019 р.
3. Сорока Т. В. Креативні методи у підході до сучасного уроку. Ж: Основи здоров'я, № 10, 2017 р.
4. Гін А. Прийоми педагогічної техніки. Х: «Основа», 2019 р.
5. Булк Р.Р. Навчаємо граючи. Ж: Основи здоров'я, № 6, 2016 р.
6. Садкіна В. І. Маленькі секрети учительського успіху. Навчаємо з радістю. Х: «Основа» 2019 р.
7. Ткаченко А. М., Методична скринька. Кросворди для допитливих. Ж: Основи Здоров'я № 8 2018 р.

## Інтернет-ресурси

<https://vseosvita.ua/library/formuvanna-ta-rozvitok-sistemi-kompetentnostej-ucniv-60178.html>  
<https://multiurok.ru/files/formuvannia-kliuchovikh-kompietientnostiei-uchniv.html>  
<http://ooiuv.odessaedu.net/uk/article/formuvannya-zhittevikh-kompetentnostei-na-urokakh-.html>  
[https://eduknigi.com/ped\\_view.php?id=220](https://eduknigi.com/ped_view.php?id=220)  
<https://bibl.com.ua/informatika/31238/index.html>

## ДЛЯ НОТАТОК





# **Дієві механізми формування предметних компетентностей учнів у процесі вивчення предмета «Основи здоров'я»**

*(із досвіду роботи Мацюкіної О. О.,  
учителя Козирського ЗЗСО І–ІІІ ступенів  
Радсадівської сільської ради Миколаївського району)*

*Текст наведено в авторській редакції*

Технічна верстка: Г. В. Кінах

Папір офсетний.

Друк на різнографі

Формат 60x84/16

Умовно-друкованих арк. – 2,7

Обліково-видавничих арк. – 2,5

Гарнітура шкільна

Тираж 100

Замовлення № 02

*Адреса редакції:*

вул. Адміральська, 4-а,

м. Миколаїв, 54001

Тел./факс 37 85 89

<http://www.moippo.mk.ua>,

e-mail: [moippo@moippo.mk.ua](mailto:moippo@moippo.mk.ua)