**Методичні рекомендації *вчителям предмета «Основи здоров’я»* щодо організації дистанційного навчання учнів 5–9 класів в умовах карантину**

*Рогожина О.О., методист Центру практичної психології,*

*соціальної роботи та здорового способу життя*

*КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»*

Навчання здоров'ю, на перший погляд, - простий процес, адже зараз є так багато інформації про здоров'я, про засоби його зміцнення.  Здоровий спосіб життя - це не тільки знання, це сформованість психологічної установки на збереження, зміцнення та примноження власного здоров'я та здоров'я оточуючих, активна діяльність індивіда в цьому напрямку. Та, на жаль, буває так, що на життєвому шляху людини можуть траплятися різні несподіванки, які не залежать від бажань, волі, здібностей самої людини і яким вона не може протистояти.

В умовах карантину необхідно перш за все зберегти та зміцнити здоров’я дітей. Учителі основ здоров’я мають долучитись до цього процесу та допомогти батькам подбати про усі складові здоров’я. Зокрема, організувати дистанційне навчання з предмета «Основи здоров’я».

***Дистанційне навчання*** - це форма організації процесу навчання, в основу якого покладено використання сучасних інформаційних та телекомунікаційних технологій, що дозволяють навчатись на відстані без безпосереднього, особистого контакту між педагогом і учнем.

**Інструменти спілкування у дистанційному навчанні**

***Електронна пошта***  - використовується для організації спілкування учителя й учня, а також учнів між собою.

***Форум****-* форма активного спілкування учителя й учнів у дистанційному навчанні. Кожний форум присвячений будь-якій проблемі або темі. Модератор форуму (учитель основ здоров’я) реалізує дискусію чи обговорення, стимулюючи питаннями, повідомленнями, новою цікавою інформацією.

Програмне забезпечення форумів дозволяє приєднати різні файли певного розміру. Кілька форумів можна об’єднати в один великий. Наприклад, під час роботи учнів одного класу над проектом, створюються форуми для кожного окремого класу з метою спілкування під час проведення дослідження над вирішенням поставленого для даного класу учнів завдання, потім - обговорення загальної проблеми проекту усіма учасниками освітнього  процесу (веб-конференція). Адже програму основ здоров’я побудовано за концентричним принципом. Зазначені розділи є наскрізними для всієї основної школи. У кожному класі зміст, обсяг і послідовність пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів.

***Чат****-* спілкування користувачів мережі в режимі реального часу, засіб оперативного спілкування людей через Інтернет. Є кілька різновидів чатів: текстовий, голосовий, аудіовідеочат. Найбільш поширений текстовий чат.

***Відеоконференція****-* це конференція реального часу в on-line режимі. Вона проводиться у визначений день і в призначений час. Для якісного проведення відеоконференції, як і телеконференції, необхідна її чітка підготовка: своєчасна інформація  на сайті або розсилка за списком (виконує педагог-куратор). Відеоконференція - один із сучасних способів зв’язку, що дозволяє проводити заняття у «віддалених класах», коли учні і учитель знаходяться на відстані. Отже, обговорення й прийняття рішень, дискусії, захист проектів відбуваються у режимі реального часу. Учителі і учні можуть бачити один одного, педагог має можливість супроводжувати лекцію наочним матеріалом.

***Блог*** *–*це форма спілкування, яка нагадує форум, але право на публікацію належить одній особі чи групі людей.

***Мережа*** ‒ це чимало плюсів і безліч небезпек. На жаль, самостійно діти не вміють дозовано і правильно використовувати інтернет-ресурси для розвитку і навчання, а більше споживають розважальний контент, грають в ігри, спілкуються в соціальних мережах. Особливо гостро ця проблема стала під час дистанційного навчання, адже щоб забезпечити безперервність освітнього процесу в на період карантину взаємодія педагогів і учнів здійснюється переважно за рахунок різноманітних інтернет-ресурсів.

**Пропонуємо розіслати пам’ятку «Правила безпеки в Інтернеті» усім учням, які знаходяться на дистанційному навчанні.**

Більше інформації за посиланнями:

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/vihovna-robota-ta-zahist-prav-ditini/bezpeka-ditej-v-interneti>

<https://imzo.gov.ua/diyalnist/bezpeka-v-interneti/>

Якщо Ви визначилися за допомогою яких інструментів дистанційного навчання будете навчати основам здоров’я та підтримувати зв'язок з учнями, то мабуть виникає питання, ***як оцінювати та відстежувати виконання завдань.***

***Пропонуємо*** в умовах карантину організувати створення портфоліо учня/учениці з основ здоров’я.

***Укладання портфоліо допоможе вчителю:***

– розкрити індивідуальні можливості учнів;

– стежити  виконання домашніх завдань за певний проміжок часу;

– здійснювати зворотний зв'язок між учнями, батьками, учителем.

Якщо говорити про систему освіти, то портфоліо учня/учениці – це деякий спосіб накопичення і подальшої оцінки досягнень учнів в період їх навчання. Найчастіше цей документ представляє з себе підбірку  і результат роботи учнів, які демонструють їх прагнення, потенціал і результати, досягнуті в різних областях (як у рамках освітньої програми, так і поза стінами школи).

***Портфоліо***— зібрання особистих досягнень, звіт учня/учениці, куди можуть входити виконані домашні завдання, проекти, творчі роботи.

Портфоліо учня/учениці з основ здоров’я може стати своєрідним заохоченням, а заповнення кожної подальшої сторінки, а також внесення цікавого матеріалу мотивуватиме учнів на нові звершення, а батьки і педагоги зможуть спостерігати за виконанням завдань, відстежити прогрес учня/учениці в тих або інших питаннях, оцінити здібності учня/учениці в умінні застосувати знання на практиці.

Портфоліо дозволить учневі/учениці розвинути здатність самостійної оцінки своїх досягнень, підвищить самомотивацію, дозволить досягти кращих результатів в процесі здобуття освіти, прищепить навички планування і постановки цілей, допоможе педагогам побачити приховані здібності учня, що необхідно для подальшого їх розвитку та формування здорового способу життя.

На сьогодні будь-яких жорстко встановлених правил і вимог, що регламентують структуру портфоліо учня/учениці, не існує. Тому рекомендуємо використати перерахований нижче набір сторінок, які можна доповнювати. Помітимо, що запропонований варіант не є єдиним вірним рішенням.

**Як виглядає портфоліо учня з основ здоров’я?**

В першу чергу воно має бути яскравим, творчо оформленим, можливо пов’язане з улюбленими героями, в ньому можуть розміщуватися малюнки, наклейки, фото, тобто усе, що захоче учень/учениця. Головною умовою цього є  відображення ведення здорового способу життя.

**Які сторінки можна включити до портфоліо?**

* На титульному листі має знаходитись фотографія або малюнок «власника» портфоліо, супроводжувана прізвищем, ім’ям, по батькові.
* На сторінках  «Мої досягнення» записуються усі результати досягнень за визначений період. Тут можна записати  1-5 досягнень за день стосовно здорового способу життя.
* Тематичні сторінки мають бути заповнені виконаними домашніми завданнями до теми.
* На сторінках «Моя творчість»  можна розміщувати усе, на що вистачить фантазії.

**Через карантин пропущено вивчення таких тем з основ здоров’я:**

**у 5 класі:**

- Поняття про туберкульоз і ВІЛ-інфекцію.

* + Запобігання дискримінації людей, які живуть з ВІЛ.
  + Умови і причини виникнення пожеж. Принципи запобігання та гасіння пожеж. Способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі. *Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи.*

*Відпрацювання навичок захисту органів дихання від отруйних газів.*

* + Безпека в побуті. Ризики побутового травмування, телефонного та телевізійного шахрайства, проникнення в оселю зловмисників.

Інформаційна безпека в Інтернеті. *Обстеження безпеки своєї оселі\*.*

**у 6 класі:**

* Поняття конфлікту. Види і способи розв’язання конфліктів. Запобігання ескалації конфлікту. *Моделювання ситуації із конструктивним розв’язанням конфліктів* *Відпрацювання навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях.*
* Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній. Способи протидії агресії та насиллю у підлітковому середовищі
* Безпека в побуті. Причини виникнення пожеж. Профілактика пожеж. *Відпрацювання навичок безпечного зберігання ліків і засобів побутової хімії. Відпрацювання навичок екстреної евакуації з приміщення школи і своєї оселі*
* Засоби пожежогасіння. Гасіння невеликої пожежі.Проживання у промисловій зоні. *Виготовлення ватно-марлевої пов’язки.*

**у 7 класі:**

* Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння.
* Вплив комерційної реклами на здоров’я.
* Наслідки вживання наркотиків. Міфи і факти про наркотики. Наркотична залежність. Ознаки і механізми виникнення залежності.*Відпрацювання навичок відмови від пропозицій вжити наркотик.*
* Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків. *Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами.*

**у 8 класі:**

* Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі. *Визначення пріоритетів у дорожньому русі.*
* Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані. *Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов’язаних з мотоциклами*
* Забруднення навколишнього середовища і здоров’я. Питна вода і здоров’я. Небезпека купання у забруднених водоймах. Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров’я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров’я.
* Захист від кримінальних небезпек. Поняття і межі допустимої самооборони. Основи самозахисту. Протидія торгівлі людьми.

**у 9 класі:**

* Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками. *Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками.*
* Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя.
* Стан репродуктивного здоров’я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків.
* Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров’я. Профілактика вроджених вад.

Маємо пам’ятати, що зміст навчального матеріалу у програмі  основ здоров’я складається з двох частин: ***понятійного і діяльнісного***, який складається з вправ для відпрацювання ключових умінь і навичок щодо збереження життя і зміцнення здоров’я.

**Для реалізації понятійної частини** необхідно опрацювати зміст підручника із зазначених тем та дати відповіді на питання та тестові завдання підручника, які відобразити в тематичних сторінках портфоліо учня/учениці з основ здоров’я.

**Для реалізації діяльнісної частини** – після завершення карантину *провести узагальнюючі уроки з основ здоров’я за типами:* тренінг, інтерактивний урок, урок застосування знань, навичок, умінь на яких зосередити увагу на використанні методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів: роботі в групах, обговоренні, мозкових штурмах, розробці концептуальних карт, рольових іграх, дискусіях, творчих проектах, інтерв’ю, аналізі життєвих ситуацій, моделюванні розв’язання проблеми.

**Питання та побажання надсилайте на електронну адресу:** [**berzinya.oz@gmail.com**](mailto:berzinya.oz@gmail.com) **або за телефоном: 0951560856**