

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет біології географії та екології
Кафедра ботаніки**

**ТЕХНОЛОГІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ДИСЦИПЛІНИ “ОСНОВИ
ЗДОРОВ’Я ” В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ**

Кваліфікаційна робота (проект) на здобуття ступеня вищої освіти
«бакалавр»

Виконав: здобувач 4 курсу 412 групи
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
Спеціальності: 014 Середня освіта
Освітньо-професійної програми: Середня
освіта (Біологія та здоров’я людини)
Хавкун Володимир Валентинович
Керівник: д.п.н., проф. Федяєва В.Л.
Рецензент: к. п. н., доц. Борисенко Н.М.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Сучасні підходи та використання технологій у навчанні “Основи здоров’я”	5
1.1. Огляд програм та підручників з дисципліни ”Основ здоров’я”...	5
1.2. Аналіз традиційних методів навчання	7
1.3. Застосування комп’ютерних програм та онлайн ресурсів для уроків “Основ здоров’я”	15
1.4. Використання відеоматеріалів, інтерактивних презентацій та веб ресурсів для покращення засвоєного матеріалу.....	20
1.5.Поняття технологізації навчання.....	25
РОЗДІЛ 2. Переваги технологізації в навчанні “Основи здоров’я”	31
2.1. Знайомство та вплив дитини в інформативному технологічному світі.....	31
2.2. Збільшення зацікавленості учнів та покращення й засвоєння матеріалу.....	33
2.3. Можливість інтерактивного взаємодії та індивідуалізації навчання.....	35
2.4. Сприяння розвитку цифрової грамотності та вміння користуватися інформаційними технологіями	37
РОЗДІЛ 3. Розробка та впровадження інноваційних методів навчання	42
3.1. Роль віртуальної реальності та ігрових технологій у процесі вивчення “Основ здоров’я”.....	42
3.2. Визначення основних напрямків впровадження технологій у навчанні”Основ здоров’я”.....	44
3.3. Опис проведення занять з використанням технологій.....	47
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	58
Додаток А.....	58

ВСТУП

Актуальність теми. На зараз “ Основи здоров’я ” в Україні характеризується постійними оновленням методів, інновацій тощо. З іншого боку, визначається зниження здорового способу життя та формування людини, прикладом є рухова активність.

Здоров’я - необхідна умова розвитку людини, її навчання, створення сім’ї, виховання дітей. **Здоров’я** - це загальний стан людини, як психологічний, фізичний та соціальний, а не тільки відсутність хвороб та вад.

З початком ХХІ ст. з’явилися ризики погіршення екології, великі технологічні навантаження, часті прийоми ліків, мала рухливість тощо.

Уроки “Основи здоров’я” формують навчання нових технологічних методів та навичок здорового способу життя.

Головні завдання “Основи здоров’я”:

- Навчання учнів про здоровий спосіб життя, безпеку, зв’язок між людиною та навколишнім середовищем;
- Мотивація про дбайливість до свого здоров’я;
- Формувати прагнення до ведення здорового способу життя (ЗСЖ);
- Розвиток в учнів приймати рішення та відповідальність за свої вчинки;
- Застосування інтерактивних методів навчання;
- Зробити уроки різноманітними, тобто урок-екскурсія, відеоурок тощо);
- Зробити моніторинг навчання по критеріям та ефективності у навчанні.

Потрібно поєднувати інформаційні технології та здоровий спосіб життя, щоб подолати негативні наслідки та здійснювати освітній процес в активній формі пізнання навколишнього середовища.

Навчання повинно проходити на сучасних методах та технологічних навчаннях, як традиційних, так й інтерактивних. Основними завданнями є пізнання та формування знань.

Досліджувана проблема зумовлена:

- Методичні рекомендації, які не дуже досконалі, такі як фізичний та психоемоційні стани;
- Велика кількість переваг, які є позитивними чинниками у навчанні дітей;
- Необхідність майбутніх учителів у навичках, вміннях та у знаннях технологій, особливо в інноваційних.

Отже, потреба в збереженні здоров'я учнів, не досконало розроблені методичні рекомендації, дали поштових до вибору теми “Технологізація навчання дисципліни “Основи здоров'я” в основній школі.

Метою даного дослідження є формування безпечних технологічних інновацій на уроках “Основи здоров'я” за допомогою різних підібраних веб-ресурсів додатків, та інтерактивних презентацій тощо.

Основним завданням є формування для вчителів нових методичних посібників, курсів підвищення кваліфікацій. Для того, щоб формувати в учнів мотивацій для збереження свого життя та здоров'я для заохочення вести здоровий спосіб життя, за допомогою інтерактивних ігор та відеоуроків, інновацій.

Об'єктом дослідження є застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі. Об'єктом методики є навчально-виховний процес, у центрі якого знаходиться людина та збереження їх здоров'я.

Предметом дослідження є технологізація або основи використання здоров'язбережувальних технологій. Також є технології оздоровлення

людини, що включають в собі фізичну активність. правильне харчування, відпочинок та релаксація, фізіотерапія. технології здорового життя.

РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАННІ “ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я”

1.1. Огляд програм та підручників з дисципліни “Основ здоров’я”.

За новою програмою "Основ здоров'я" в 5,6 класі буде як інтегрований курс "Здоров'я безпеки та добробуту", але в цьому навчальному році тільки в 5 класі інтегрували цей курс. Він дуже добре сформувався та краще учнями засвоюється на уроці тому, що там програма більш сформована за допомогою багатьох інтернет ресурсів та нових інтегрованих програм які в свою чергу формують конкретне заохочення дітей до знань, умінь та навиків. З урахуванням воєнного стану на уроках "Основ здоров'я" додатково вводять уроки з мінну безпеки для нагадування як і де можуть ховати різні пристрої та яку небезпеку несуть за собою ці пристрої. Такі уроки роблять за допомогою мультфільмів як наприклад "Пес Патрон", що розповідає про небезпеку мін та різних боєприпасів. Та роблять за допомогою інтернет ресурсу "-" інтерактивні вправи які допомагають закріпити знання.

Зміст теми побудовані за відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти. До кожного розділу програми враховують всі ключові фактори для отримання результатів навчання.

Зміст програми структуровано за такими розділами:

- Здоров’я людини ;
- фізична складова здоров’я ;
- Психічна та духовна складова здоров’я ;
- Соціальна складова здоров’я.

В розділі “Здоров’я людини” визначають форму уявлення про безпеку та розвиток людини і засвоєння правил безпекової поведінки в середовищі.

В розділі “Фізична складова здоров’я” формування прагнення підлітків до фізичного благополуччя.

В розділі “Психічна та духовна складова здоров’я” формують чинники, які впливають на духовне, інтелектуальні здібності та емоційний розвиток у підлітків. Профілактика шкільних звичок розглядається в концепції доброї самооцінки та вміння приймати виважені рішення.

В розділі “Соціальна складова здоров’я” вивчають чинники, які впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у соціумі. Та формування навичок протидії негативного середовища.

Навчальний зміст програми складається з двох частин (понятійного і діяльного), які в свою чергу складаються з вправ для відпрацювання ключових умінь і навичок щодо збереження життя та здоров’я. Використання вправ до обов’язкових елементів відповідної навчальної тематики. Певними Знаками* позначають вправи, які обов’язково виконуються не лише в класі, а й у дома з рідними. Також є відповідні Знаки**, які позначають практичні заняття, що рекомендовано проводити за межами класу.

Програма побудована за концепцією розділів, що є наскрізними для всієї основної школи. В залежності змісту, обсяг і послідовності інформації, організації їх засвоєння змінюються відповідно до зростання пізнання та психологічної особливості учнів.

За дотримання державних вимог до результату навчальної послідовності і кількості годин на складові підручника та календарно тематичного планування до відповідних своєчасних конкретних умов

(наближення епідемії, стихійних лихах, тощо) та авторського викладання вчителя і відповідного робочого плану школи.

Особливості методики проведення заняття полягає в тому, що володінням сприятливими розвитку життєвих якостей та здоров'я у процесі групових занять.

Треба використовувати завдання для всіх учнів, такі як обговорення, мозковий штурм, рольові ігри, інтерв'ю, тощо. Особливо мотивувати учнів на здоровий спосіб життя на зміцнення здоров'я.

1.2. Аналіз традиційних методів навчання.

Визначається різке зниження рівня здоров'я дітей, тому вводяться “здоров'язберігаючі технології, де знаходяться різні методики для формування зрозумілості того, наскільки важливе здоров'я у нашому житті, особливо для дітей, також для профілактики порушень фізичного, психічного здоров'я.

Здоров'я дитини дуже важливе в нашому житті, тому в обставинах, які є на сьогодні, вчителі мають зацікавити дітей для навчання такого важливого предмета, як “Здоров'я, безпека та добробут” та “Основи здоров'я”. Дуже важливо додатково традиційні методи та розповідати про “мінну безпеку”, адже це доречно у військовий час. Зараз приблизно 30% усієї території забруднені мінами. Розробляють та розповідають практикуми з мінної безпеки. Тому треба дорослим надавати більше інформації, щоб забезпечити знання учням щодо їх безпеки. Спільно з ДСНС та партнерами було проведено онлайн та офлайн заняття по мінній безпеці для більш як 640000 дітей. Для вчителів є вже посібники, презентації. Для учнів приготовлені інтерактивні уроки, різні загадки, мультики, такі як “Пес Патрон”, “Суперкоманда против мин”, ігри тощо. Також психологи дають різні рекомендації та поради.

Мета традиційних методів навчання - отримання необхідних знань, навичок здорового способу життя (ЗСЖ). Треба донести кожній дитині, що 70% здоров'я залежить від самої людини. Тому новітні методи допоможуть довести дитині, що це важливо в її житті. Так як, часи зараз не легкі вчителі намагаються зробити навчання безпечним. Тому здоров'язберігаючих технологій ділять на:

- здоров'язберігаючі: безпечні умови для навчання та формування навчального й фізичного навантаження по можливостям самої дитини;

- оздоровчі: створення завдань для зміцнення здоров'я та підвищення психологічного ресурсу;

- технології навчання здоров'ю: формування життєвих навичок (вирішення проблем чи конфліктів тощо); навчити дитину особистої гігієни; профілактика травм та зловживання алкоголю, наркотиків тощо; розповідати про статеве виховання;

- виховання культури здоров'я: навчити гарним якостям, які зміцнюють здоров'я, мотивувати дитину до здорового способу життя; навчити бути відповідальною за особисте здоров'я та здоров'я родини.

При використанні нових методів, створюються можливості, такі як:

- створення нових знань;
- знаходження, зберігання та сортування нової інформації;
- пізнання світу, створення та обмін інформацією;
- поширення здоров'язберігаючої інформації;
- відкритість і доступність знань;
- диференціація та індивідуалізація навчання.

Для вчителя в навчанні потрібно:

- проводити цікаві та нестандартні уроки для учнів;
- використовувати різноманітні інтерактивні технології;
- слідкувати за тим, як діти вивчають та освоюють нові знання;

- підібрати матеріал, щоб зацікавити, можливо використовувати різні джерела для отримання інформації;
- обговорювати з учнями різні проблеми, знаходити до них рішення;
- перевіряти їх знання за допомогою тестів, лабораторних та практичних робіт, а також самостійних і контрольних завдань.

Також можна відтворювати презентації з цікавим научним фактом, запропонувати різні головоломки на тему, яку вивчають або вивчали. створювати кросворди.

До традиційних методів навчання відносять - словесні (вербальні) методи; практичні методи. Які в свою чергу поділяються словесні на: розповідь, лекція, бесіда, дискусія, дебати, доповідь, опитування тощо; наочні на: показ, метод ілюстрації, метод демонстрації; практичні: вправи, лабораторні та практичні роботи.

Найбільш ефективним методом є:

- обговорення у групі(спрямована дискусія);
- дебати, дискусії;
- виконання презентацій та різних проектів;
- мозковий штурм;
- практичні і лабораторні роботи у класі;
- обмірковування та аналізування різних ситуацій;
- перегляд відео та обговорення його серед учнів.

Всі ці вправи або методи дуже корисні для учнів, так як забезпечують співпрацю між вчителем та учнями, формується поняття щодо здорового способу життя та розвивається творчий потенціал.

За допомогою бесіди вчитель спонукає до засвоєння нових знань за допомогою висновків, різних роздумів тощо. Бувають ось такі види бесід: вступні, повідомляючі, повторення, контрольні, репродуктивні та інші. Також в навчанні дітей проходить робота з книгою (енциклопедії, підручники, словники, довідники, таблиці тощо.), де учні обговорюють,

вивчають матеріал та інше. Є ще один вид традиційного методу - це інструктаж, який поділяється на методи ілюстрації та методи демонстрації. Ще до методів відноситься дослідження та спостереження.

Метод ілюстрації зробить навчання більш привабливим та краще буде запам'ятовування. Таким методом вчитель може більш ефективно передавати знання про здоровий образ життя, а учні більш краще зрозуміють ту чи іншу тему. Цей метод полегшує навчання та зацікавлює учнів до вивчення нових тем “Основи здоров'я”.

Метод демонстрації дуже важливий для передачі інформації та закріплення матеріалу. До демонстрації входить аудіо, відео та графічні матеріали, також практичні демонстрації та ін.

Практичні методи поділяються на:

1) Вправи, які передбачають такі види, як підготовчі та вступні, пробні й тренувальні, творчі й контрольні.

2) Лабораторна робота - це вивчення явищ природи за допомогою спеціального обладнання, що навчають дітей користуватися приладами, обробляти результати, зробити висновки. Етапи проведення лабораторних робіт: пояснення вчителя, показ, проба, виконання роботи, контроль.

3) Практична робота - це метод, який спрямований на закріплення знань та перевірку висновків. До них належать: схеми, зарисовки, графіки тощо.

Вправи на уроках включають фізичний розвиток, координацію рухів, гнучкі та силові вправи. Також є вправи, щоб оцінити психічний стан учнів та рівень емоційного становища.

Аналіз лабораторних робіт показує знання учнів, включають в метод різні параметри здоров'я та дослідження у галузі “Основи здоров'я”. Лабораторні роботи- це метод навчання, який дає змогу учням набувати навички використання приладів, апаратури, техзасобів, лабораторного обладнання, також оброблення результатів експерименту. Учні

сприймають і осмислюють новий учбовий матеріал та закріплюють знання. Значна частина робіт - це спостереження та експеримент.

Практичні роботи - учні застосовують теоретичні знання й уміння. Відмінність від лабораторних робіт є те, що практичні роботи формують конструктивні уміння учнів, а в лабораторних- експериментальні. Ефективність методу залежить від вчителя, як він пояснює практичні завдання відповідно до цілей, завдань та організовує роботу.

Індуктивний метод демонструє досліди та посібники, викладає факти.

Інтерактивні методи навчання можна розділити на дві групи: в першій групі методи проводяться в маленьких групах від 2 до 6 осіб, а в другій - працюють усім класом.

Групові методи поділяються на:

- робота в парах, де діти вчаться обмінюватись думками, виконувати вправи, досліджувати та спостерігати;
- $2+2=4$, де дві пари доходять до спільного рішення, після цього вони об'єднуються та обговорюють свої думки між собою;
- карусель; акваріум.

Ще до традиційних методів відносяться дидактичні ігри, які в свою чергу поділяються на рольові, комп'ютерні, організаційно-діяльнісні та ділові.

Наочний метод дозволяє учням краще зрозуміти матеріал за допомогою різних засобів, наприклад, використання відео, презентацій тощо. Такий метод підвищує мотивацію до навчання та сприяє більшому розумінню в здоров'ї.

Рольові ігри, що допомагають учням зрозуміти важливі навички здоров'я, такі як харчування, фізичні вправи, профілактика захворювань. Рольові ігри дають змогу учням відчути себе у різних обставинах та ситуаціях, що пов'язані зі здоров'ям. Це навчає дітей вирішувати проблеми здоров'я в реаліях сьогоdnішнього життя, сприяють розвиватись та комунікувати між собою та навчають працювати в

команді. Якщо більш розглядати рольові ігри, то це - постановка, яка без попередньої підготовки дає можливість учасникам розігрувати різні ситуації.

Комп'ютерні ігри на уроках “ Основи здоров'я” має свій позитивний вплив, такий як розвиток логічного мислення, експериментальність, абстрактне мислення, точність, раціональність та організованість. Але має свої негативні сторони, це довготривале положення сидячи, навантажується зір, порушення мовлення тощо. В той же момент комп'ютерні ігри розвивають: дрібну моторику, пам'ять та увагу, логічне мислення, швидкість реакцій, зорово-моторну координацію. Тому потрібно разом з батьками контролювати час проведений дитиною за комп'ютером та навчити її коригувати провадження за гаджетом, адже постійно перебувати шкідливо для здоров'я, в них починаються проблеми у спілкуванні між собою, у них з'являється страх та ін.

Проаналізувавши розповідь, прийшов до висновку, що вона може бути дуже гарним інструментом по різних темах про здоров'я, залучити учнів для осмислення матеріалу та сприяє краще освоювати нові знання й застосування їх в реаліях.

На лекціях учні отримують знання про основу здорового способу життя. Можуть включати теми, які стосуються правильного харчування, психологічного здоров'я, керування стресом та фізичної активності. Такі знання є важливими для довгострокового здоров'я.

Дискусія в свою чергу сприяє активному обговоренню теми, кожен може сказати свою думку та вислухати думку іншого. Також допомагає оволодіти новий рівень свідомості про важливість здоров'я для людини.

Під час доповіді учні розглядають фізичне та психологічне здоров'я, фізичну активність, гігієну та правильне харчування. Важливо проводити обговорення, стимулювати до роздумів та прийняття правильних рішень для підтримки здоров'я.

Аналіз опитування більш важливий для вчителя, адже він може визначити рівень знань і свідомості учнів. Також допомагає вчителю виявити проблеми, аналізувати знання та де потрібно удосконалити саме навчання, підтягнути учня.

Традиційні методи навчання також включають в себе рольові ігри, що допомагають учням зрозуміти важливі навички здоров'я, такі як харчування, фізичні вправи, профілактика захворювань. Та входить санітарна освіта(гігієнічне виховання), де учні навчаються формуванню здорового способу життя, санітарна активність.

До гігієнічного навчання учнів відносяться:

- гігієна житла або класу;
- гігієна одягу та взуття;
- гігієна харчування;
- гігієна органів відчуття(зір, слух);
- догляд за шкірою, ротовою порожниною;
- психогігієна учнів.

Нервово-психологічні порушення виникають із проблем недотримання гігієнічних вимог, тобто норм тривалості праці, підвищення розумового напруження(додаткові заняття, велике захоплення позакласними засобами тощо). Тому потрібно дотримуватись норм тижневого навантаження учнів.

Одним із нових традиційним методом є сторітелінг. Сторітеллінг - це творча розповідь, за її допомогою необхідної інформації з метою впливу на емоційну, мотиваційну та когнітивну функцію слухача. Цю методику розробив Девід Армстронг. В основі цих розповідей лежить праця творчої уяви. Обов'язкові компоненти - це нові образи, ситуації та дії. Завданням цього методу є "вчора-сьогодні-завтра", щоб дійти до вірного висновку. Тобто до потрібного пояснення теми додається, наприклад, казковий герой, який буде розповідати щось цікаве та захоплююче. Приклад, якийсь казковий герой розповідає неслухняному

негативному персонажу, як правильно поводитись в тій чи іншій ситуації. Для підлітків можна замінити казкового героя на якогось фантастичного героя чи відомого співака тощо. Отже, цікавий сюжет, персонаж, захоплюючі ідеї, які підводять до потрібних висновків. Одним із прикладів може бути такий, Котигорошко розповідає дракончикам, чому потрібно правильно харчуватись, чому не можна вживати алкоголь чи наркотики.

Після всіх навчальних методів йдуть перевірки знань. До цих методів належать лабораторний чи практичний контроль, тести, контрольні роботи.

Використання тестів на уроках основ здоров'я:

- Оцінка рівня знань: дозволяють вчителю оцінити, наскільки добре учні засвоїли матеріал і які теми потребують додаткового пояснення;
- Стимулювання активності: учнів можуть використовувати тести як засіб перевірки власних знань і як інструмент самооцінки;
- Залучення учнів до дискусій: після проходження тесту можна організувати обговорення правильних відповідей та найпоширеніших помилок;
- Формування навичок критичного мислення: тести можуть включати завдання, що стимулюють аналіз, оцінку та узагальнення інформації;
- Індивідуалізація навчання: використання для визначення індивідуальних потреб учнів і пристосування навчального процесу до цих потреб;
- Мотивація до здорового способу життя: можуть включати питання про здоровий спосіб життя, що стимулює учнів до більш обережного ставлення до свого здоров'я.

Важливо враховувати, що тести повинні бути добре розроблені, збалансовані та адаптовані до вікових особливостей учнів.

Проаналізувавши всі традиційні методи навчання, можна прийти до висновку, що вони мають гарний вплив на навчання, на здоров'я та фізично-психологічний стан. Але потрібно не перевантажувати учнів та дотримуватись правил праці та відпочинку, щоб дитина чергувала навчання з прогулянкою на повітрі або інший вплив відпочинку. Визначною характеристикою використання технологій є розвиток когнітивних процесів та розвитку здоров'язбережувального навчання. Подалі треба досліджувати використання методів та системи неперервної освіти в цілому.

1.3. Застосування комп'ютерних програм та онлайн ресурсів для уроків “Основ здоров'я”.

Об'єктом застосування комп'ютерних програм є процес навчання школярів в сучасних умовах.

Предметом є педагогічні, технічні та санітарно-гігієнічні умови, за яких підвищується ефективність навчання. З використанням комп'ютерних програм вчителі мають змогу давати інформацію так, щоб догодити кожному учню. Головне цю тему подати зацікавлено, тоді учень буде з захопленням працювати та навчатись. Використання комп'ютера чи іншого гаджету робить навчання мобільним, індивідуальним і диференційованим.

Вчителям легше за допомогою програм оцінити знання учнів та спонукає знаходити нові методи. Для підготовки уроку потрібно скласти план уроку та дотримуватись дидактичних принципів (доступність, науковість тощо). Також потрібно розуміти, що комп'ютер тільки доповнює вчителя, а не замінює його.

Основні напрямки використання:

- уроки-презентації;
- інтерактивні кросворди;

- електронні посібники;
- тестовий контроль;
- ресурси;
- дидактичні ігри.

Презентація - це набір послідовно змінюючи одна одну слайдів, на кожній розміщена різна інформація(текст, фото, схеми, малюнок, відео тощо) з різними елементами оформлення.

Презентації розв'язують велику кількість проблеми щодо навчання:

- розширювання ілюстративного супроводу уроку;
- змінювання форми навчання в процесі одного уроку;
- використання інформаційних технологій;
- можливість проводити урок в маленьких групах або індивідуальний;
- різні ігрові методи;
- інтегровані уроки;
- контроль умінь, знань і навичок;
- проводити різні уроки - досліди, реферати, проекти тощо.

Для презентацій краще підходить програма Microsoft Power Point.

Можна використовувати такі типи презентацій:

- презентації повторювально-узагальнюючих уроків;
- класичні презентації;
- комп'ютерні фільми з елементами анімації.

Переваги використання комп'ютера:

- більше виконаних робіт;
- інтенсифікація самотійної роботи;
- індивідуалізація навчання;
- мотивованість і пізнаваність, різноманітність та можливість додати гру, наприклад, складена послідовність дій - відкриєш гарний малюнок;
- багато різної доступної інформації;

- емоційний всплеск;
- різноманітне та цікаве навчання;
- вчитель має картину рівня засвоєння нового матеріалу;
- добавлення пізнавальних відео, анімацій та звуків.

Також комп'ютерні технології дозволяють:

- зробити уроки ефективними, вживаючи мультимедійні навчальні програми;

- пошук необхідної інформації з різних інтернет ресурсів;
- забезпечують зворотній зв'язок;
- підвищують наочність навчання;
- підбирається навчання для великої кількості учнів з різними

стилями та можливостями;

- контроль досягнень у навчанні;
- можливість працювати в колективі та проводити уроки в групі.

Комп'ютер в навчанні виконує ось такі функції:

- посібник;
- джерела інформації;
- спосіб контролю та діагностики;
- тренажер.

Але й недоліки в застосуванні комп'ютера. Це:

- коли немає комп'ютера в учня;
- погане знання гаджета у вчителя;
- займає багато часу для підготовки уроку;
- у вчителя не входить в графік роботи час, для досліджень та

знаходження інформації в інтернеті.

Принципи безпечного для здоров'я застосування комп'ютерів для навчання:

- створення спеціальних умов у кабінетах;
- комп'ютерні меблі повинні бути призначені для дітей, відносно віку;

- нормування часу проведення за гаджетом;
- перевірка навчальних програм.

Повинні бути між заняттями: відпочинок руханка для очей та спини.

На уроках можна включати інтерактивні ігри, віртуальне моделювання людського тіла та інші. Також додаються багато веб-сайтів з інформацією на різні теми здоров'я. Що перетворює навчання на цікаве та захоплююче.

Комп'ютер посилює творчі здібності учнів; формує технічні знання, як для учнів так і для вчителів.

Також використання комп'ютера на уроці та презентації в цілому призводить до:

- підвищення продуктивності та наочності на уроці;
- позитивно впливає на рівень знань;
- встановлення міжпредметних зв'язків;
- учні можуть створювати проекти під керівництвом вчителів основ здоров'я та інформатики;
- гарні взаємини з учнями.

Отже, комп'ютер-технічний засіб, який є дуже ефективним допомагає зробити урок захоплюючим і цікавим. Це призводить його на новий рівень:

- додаються інформаційні технології;
- збільшує досвід та статус вчителя;
- використовують різні види навчання впродовж одного уроку;
- урок стає з більшою кількістю ілюстрацій, що зацікавлює учнів;
- покращуються творчі роботи, реферати, проекти;
- поліпшується контроль знань, навичок та умінь.

Використання комп'ютерів на уроках основ здоров'я у дітей збільшується творчий та пізнавальний процес, підвищується навчально-виховний цикл.

Для застосування комп'ютерної техніки для уроків, щоб зробити презентацію, тест тощо, застосовуються веб-сайти. Ось деякі з них: “Знаймо”, “Kids Health.org”, “BBC Bitesize Health”, “AR BOOK”.

На сайті “Знаймо” розповідається про правильне харчування. Там вчителі можуть знайти для себе таку інформацію: формування культури здорового харчування; методичні рекомендації; психологія здорового харчування та інші. Учні можуть дізнатися більше цікавої інформації про принципи здорового харчування, різні ігри тощо. Також батьки можуть ознайомитись з такими темами, як харчування дітей з дієтичними потребами, корисний календар, здорове харчування тощо.

Kids Health.org пропонує багато матеріалів для вчителів, учнів, батьків. Інформацію, яку можна знайти про фізичне, емоційне та соціальне здоров'я, а також ресурси для вчителів, включаючи плани уроків.

BBC Bitesize Health містить короткі відео та статті про здоров'я, які підходять для дітей різного віку. Та можуть бути дуже корисними для уроків. Цей ресурс підходить для навчання здоров'ю, як вчителям, так і учням та їх батькам.

AR BOOK- інформація для вчителів:: створення та проведення уроків, навчальні плани від МОН, тести тощо. Цей сайт створений для вчителів, який допомагає в створенні уроку.

В теперішній час, коли розвиваються комп'ютерні технології, різні програми, онлайн-школи тощо, треба вчитися та навчати інших ІТ, але з правильним урахуванням проведення за гаджетом дітей відносно віку.

Тож можемо зрозуміти, що вчителі за допомогою комп'ютера формують у учня навички здорового та безпечного способу життя, підвищують знання дітей та формують творчий підхід до отримання нових знань.

1.4. Використання відеоматеріалів, інтерактивних презентацій та веб-ресурсів для покращення засвоєного матеріалу.

На початку пандемії COVID-19 при перших карантинних заходах, для учнів проводили відеоуроки за допомогою YouTube-каналу (Міністерства науки і освіти).

Використання відеоматеріалів може значно покращити процес засвоєння матеріалу. Також хотілось би відмітити, що відео потрібно підбирати так, щоб воно відповідало віковій категорії та інтересам учнів. Ось декілька способів для використання:

- Зацікавлення учнів: вони можуть бути більш зацікавленими в розгляді не величких відеороликів, чим прослухати урок;
- Ілюстрація концепцій: прикладом може бути, якщо ви говорите про раціональне чи правильне харчування, в той же час демонструвати про це відеоролик, що буде допомогти учням краще зрозуміти;
- Сприяння запам'ятовуванню: цей контент зможе допомогти учням краще запам'ятати матеріал. Подивившись відео, учні краще розуміють та запам'ятовують потрібну інформацію;
- Практичні демонстрації: у відео показується реальні ситуації та демонстрації навичок, які складно показати чи відтворити у класі. Наприклад, показ про надання першої допомоги в реальних ситуаціях.

Ілюстрація концепції, декілька прикладів:

- схеми та діаграми;
- інфографіка;
- фотографії та зображення;
- відеоматеріали;
- малюнки.

Приклади практичних демонстрацій:

- демонстрація першої допомоги(практичні заняття з першої допомоги);

- готування здорових страв;
- фізичні вправи та тренування;
- вправи на розвиток емоційного стану;
- управління стресом та релаксація.

Різноманітність матеріалу: відео, яке підкреслює різні аспекти здоров'я, такі як безпека, фізичне та емоційне здоров'я тощо. Подібні уроки вирішують такі аспекти:

- покращення засвоєння нових тем;
- вивчення базових тем з Основи здоров'я;
- формує навички здорового способу життя та самоконтролю;
- можливість опрацювати самостійно навчальний матеріал;
- формує мотивацію до освоєння нових тем.

Відео візуалізують певні концепції чи процеси, які допомагають учням краще засвоїти матеріал. Крім цього, різноманітні відеоматеріали є цікавим та захоплюючим способом передачі інформації, що дозволяє учням ліпше запам'ятовувати.

На уроках основ здоров'я відео використовують для показів: правильного харчування, зменшення стресу, для покращення фізичної форми, для навчання здорового способу життя.

Використання інтерактивних презентації покращує засвоєння матеріалу,

адже вони сприяють активній участі учнів, створюючи захопливе та цікаве навчання. Декілька способів для використання презентацій:

- Вікторини та тестування: додавати вікторини або тести до презентацій дозволяє учням перевірити їх знання та отримати зворотний зв'язок. Можна додати питання з різних аспектів здоров'я;
- Відкриті дискусії та групові завдання: запитання та завдання для обговорення додані до презентації стимулюють учнів висловлювати свої думки, ділитися досвідом та знаннями з рештою класу;

- Інтерактивні завдання та вправи: перетягування, заповнення пропусків або сортування, допомагає учням активно взаємодіяти з матеріалом та підвищити його засвоєння;

- Інтерактивні графіки та діаграми: дозволяє учням взаємодіяти з матеріалом, щоб краще розуміти статистичні дані, тренди та зв'язки між різними концепціями;

- Анімація та відео: додавання до презентацій зробити навчання більш цікавим та легше засвоюється учнями.

Декілька ідей, як можна використати вікторини та тестування:

- Під час виступу до теми: можна додавати на початку, що допоможе учням згадати попередні знання з різних тем;

- Під час засвоєння теми: для перевірки розуміння учнями ключових понять, що вивчається;

- Під час закріплення матеріалу: для підсумку та закріплення нової теми;

- Як домашнє завдання: перевірка свого розуміння теми та визначити місця, де потрібно ще працювати;

- Як форма самооцінки: можливість учням оцінити свої знання та рівень по вивченому матеріалу.

Кілька ідей у використанні дискусій та групових завдань:

- Групові обговорення: розділення учнів на маленькі групи та кожній групі дати завдання для обговорення певної теми здоров'я;

- Групове вирішення проблем: запропонувати кожній групі вирішити якусь проблему, пов'язану зі здоров'ям;

- Презентації групових проєктів: кожна група повинна зробити презентацію на певну тему та висловити свої думки стосовно цієї теми;

- Рольові ігри: створити сценарій, де учні відтворюють реальні ситуації та шукають рішення з питань здоров'я;

- Дебати: організувати дебати на теми про здоров'я, наприклад, ефективність вакцинації та інші.

Декілька ідей використання інтерактивних завдань та вправ:

- Ігрові сценарії;
- Квести з запитаннями про здоров'я;
- Віртуальні екскурсії у світ здоров'я наприклад, подорожі крізь системи організму;
- Групові дискусії на теми здоров'я де кожен учень може висловити свою думку;
- Презентації та рольові ігри;
- Опитування, щоб оцінити рівень знань.

Використання графіків та діаграм:

- Динамічні діаграми зміни стану здоров'я показують зміни під час різних періодів часу;
- Порівняльні діаграми: віртуальне порівняння різних аспектів здоров'я (харчування, фізична активність тощо.)
- Інтерактивні картки здоров'я, де учні можуть кликати на різні частини тіла та отримувати інформацію про їх функції та здоров'я;
- Анімації процесів в організмі: для пояснення різних процесів, які відбуваються в організмі;
- Інтерактивні графіки зі статистикою здоров'я про розповсюдження різних захворювань, розподіл здоров'я за віком тощо;
- Вправи на базі графіків, де учні аналізують інтерактивні графіки та діаграми здоров'я.

Декілька ідей використання анімацій та відео:

- Анімації процесів в організмі, які демонструють різні фізіологічні процеси (дихання, травлення тощо);
- Симуляція медичних сценаріїв, наприклад, надання першої допомоги;
- Візуалізація статистичних даних про здоров'я, такі як розповсюдження захворювань, зміна стану здоров'я та інші;
- Віртуальні екскурсії до музеїв медицини, лабораторії тощо;

- Інтерв'ю з експертами, де експерти з галузі здоров'я відповідають на запитання учнів та пояснюють складні концепції.

Використання веб-ресурсів збільшує процес навчання на уроках основ здоров'я. Можна використовувати такі сайти:

- Інтерактивні веб-сайти: містять інформацію про різні аспекти здоров'я, вправи, тести для перевірки знань та інші корисні ресурси. Наприклад, сайти про правильне харчування, фізичну активність тощо;

- Відеоуроки та онлайн-курси: допоможуть учням краще зрозуміти та запам'ятати матеріал. Це можуть бути короткі відеоролики з поясненням теми чи повні курси з низькою уроків;

- Блоги та статті про здоров'я, де публікуються цікаві та корисні статті, блоги, наукові дослідження та інше про різні аспекти здоров'я;

- Ігри та вправи: використання веб-сайтів з іграми та вправами, які закріплюють знання з основ здоров'я. Можуть в собі включати кросворди, питання-відповіді, головоломки тощо;

- Віртуальні екскурсії: веб-ресурси для віртуальних екскурсій до музеїв медицини, лабораторій, клінік, спортзалів та інших. Це допоможе учням зрозуміти, як працює медична система та здійснюються профілактика й лікування різних захворювань;

- Онлайн-форуми та спільноти, де учні можуть обговорювати теми здоров'я, ділитися досвідом та задавати питання експертам.

Всі ці ресурси потрібні для покращення засвоєного матеріалу на уроках основ здоров'я, роблячи навчання більш захоплюючим та ефективним для учнів.

1.5 Поняття технологізації навчання.

Технологізація навчання в основній школі на уроках основ здоров'я - це процес використання сучасних технологій інформації та комунікації

(ІТК) для поліпшення якості та ефективності навчання учнів з питань збереження та підтримки здоров'я.

Основні принципи технологізації навчання на уроках основ здоров'я включають:

1. **Інтерактив та залучення учнів:** Використання інтерактивних технологій дозволяє зробити навчання більш захопливим та ефективним. Вчителі можуть використовувати спеціальні програми та інтерактивні дошки для проведення уроків, де учні можуть активно взаємодіяти з матеріалом, вирішувати завдання та обговорювати проблеми зі своїми однолітками.

Переваги в застосуванні інтерактивних технологій в процес творчої взаємодії активізується мисленнєва діяльність в учнів, ефективно засвоюється навчальний матеріал, зацікавлене ставлення до нестандартної діяльності, формування комунікативних навичок і готовність міжособистісної взаємодії та мовної комунікації, почуття відповідальності за себе та результату в групі. Вчитель, який прагне зміцнити і вдосконалити, повинен усвідомлювати те, що будь-які інноваційні прийоми і стратегії будуть ефективні тоді, коли вони реалізовані доцільно, системно, цілісно.

У навчальному процесі широко використовуються комп'ютерні технології, завдяки яким реалізується діяльнісний підхід до інтерактивного навчання.

2. **Візуалізація:** Використання мультимедійних засобів дозволяє краще візуалізувати матеріал, що робить навчання більш доступним та зрозумілим для учнів. Наприклад, за допомогою відео-матеріалів або ілюстрацій можна демонструвати правильні техніки виконання фізичних вправ або правильного приготування їжі.

Крім того, використання практичних вправ та демонстраційних матеріалів, таких як макети органів чи моделі процесів в організмі, може допомогти учням краще зрозуміти теоретичні концепції.

Також, вчитель може проводити дискусії, рольові ігри або групові проекти, які спрямовані на залучення учнів до активної участі у вивченні теми. Це сприяє засвоєнню матеріалу та розвитку навичок співпраці та комунікації. В процесі навчання за допомогою візуалізації треба також враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного учня, створюючи адаптивні підходи до навчання, які враховують їхні здібності та рівень розвитку.

3. Застосування ігрових технологій: Використання ігрових технологій дозволяє створити цікаві та захоплюючі уроки з основ здоров'я. Ігрові сценарії, віртуальні гравці та конкурси можуть стимулювати учнів до активної участі та засвоєння матеріалу.

Основна мета використання ігрових технологій полягає в тому, щоб зробити навчання цікавішим та зрозумілішим для учнів, стимулювати їх активність та розвивати навички співпраці та комунікації.

Одним з можливих застосувань є використання ігрових платформ або веб-додатків, які дозволяють створювати інтерактивні ігри з тематикою здоров'я. Наприклад, це може бути веб-сайт, де учні можуть виконувати завдання, що стосуються фізичного розвитку, здорового харчування або профілактики захворювань. Ці ігри можуть бути різноманітними: від віртуальних тренажерів до інтерактивних квестів чи ігрових симуляцій.

Крім того, можна використовувати рольові ігри або імітаційні ігри, де учні грають ролі та виконують завдання, що спрямовані на вивчення конкретних аспектів здоров'я. Наприклад, учні можуть грати ролі лікаря та пацієнта, де вони виконують різні медичні процедури або обговорюють правила здорового способу життя.

Також ігрові технології можна використовувати для проведення віртуальних екскурсій або інтерактивних лекцій з питань здоров'я. Учні можуть відвідувати віртуальні лікарні, спортивні зали чи сільські

магазини здорової їжі, що дозволить їм отримати практичний досвід та поглибити знання.

Використання ігрових технологій на уроках Основ здоров'я дозволяє створити цікавий та захоплюючий навчальний процес, сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу та розвитку ключових навичок учнів.

4. Дистанційне навчання та онлайн-ресурси: З розвитком інтернет-технологій вчителі можуть використовувати онлайн-ресурси та платформи для навчання учнів з основ здоров'я. Це може включати вебінари, онлайн-курси, відео-лекції та інші матеріали, які дозволяють учням вивчати матеріал у своєму власному темпі та зручний для них час.

Онлайн-ресурси дозволяють учням отримувати доступ до різноманітних інформаційних джерел, відеоматеріалів, інтерактивних вправ та ігор, які сприяють засвоєнню теоретичного матеріалу та розвитку практичних навичок у галузі здоров'я.

Під час дистанційного навчання можна використовувати веб-сайти, які пропонують інтерактивні уроки з основ здоров'я, відеоматеріали з відповідями на популярні питання, онлайн-тести для перевірки знань тощо. Це дозволяє учням вивчати матеріал вдома на власному ритмі, а також повторювати та закріплювати знання.

Крім того, використання онлайн-ресурсів може сприяти активному залученню учнів до навчального процесу через зацікавлення їх використанням сучасних технологій. Можливість спілкування з вчителем через онлайн-платформи також забезпечує можливість отримання консультацій та допомоги у вивченні матеріалу.

5. Розвиток навичок критичного мислення та обробки інформації: Використання технологій в навчанні допомагає учням розвивати навички аналізу та критичного мислення. Вони вчаться оцінювати інформацію, яка надходить до них через різні джерела, розуміти її достовірність та застосовувати її у практичних ситуаціях.

Один з способів розвитку критичного мислення - це навчання учнів аналізувати інформацію з різних джерел. Вони можуть вивчати як текстову інформацію, так і інформацію з інтернету або мас-медіа. Важливо навчити їх розрізняти факти від думок, оцінювати надійність джерел і визначати приховані мотиви.

Ще одним аспектом є використання методів критичного мислення в рамках уроків. Педагоги можуть ставити запитання, які стимулюють учнів до глибшого розуміння матеріалу, а також до аналізу його на предмет суперечностей або недоліків. Розв'язання проблемних ситуацій, дискусії та проекти також можуть стати важливими інструментами для розвитку критичного мислення.

Крім того, важливо розвивати учнівську здатність до самостійного мислення. Педагоги можуть ставити завдання, які потребують від учнів формування власних думок, аргументів і висновків. Важливо також навчати учнів розв'язувати проблеми самостійно, звертаючись до різних джерел і використовуючи різні стратегії. Усі ці підходи можуть бути ефективними лише в тому випадку, якщо вони інтегруються у загальний навчальний процес і підходять до рівня розвитку індивідуальних учнів. Розвиток критичного мислення учнів у основній школі є важливим завданням, яке допомагає їм стати компетентними громадянами і активними учасниками суспільства.

6. Співпраця з батьками та державою: Технології також дозволяють вчителям більш ефективно співпрацювати з батьками та громадою.

Співпраця може бути:

1. Електронні сповіщення та розсилки: Використовуйте електронні листи, повідомлення в мобільних додатках школи або SMS-повідомлення, щоб повідомляти батьків про події, оголошення та важливі дати.

2. **Веб-портали школи:** Розробіть веб-портал, де батьки можуть переглядати розклад уроків, оцінки своїх дітей, звіти вчителів та іншу важливу інформацію.
3. **Відеоконференції:** Організуйте онлайн-зустрічі з батьками, де вони можуть зустрічатися з вчителями, обговорювати навчальні плани та результати дітей.
4. **Електронні журнали:** Застосовувати електронні журнали, де батьки можуть переглядати оцінки та коментарі вчителів щодо прогресу їхніх дітей.
5. **Онлайн-ресурси для навчання:** Надавайте батькам доступ до онлайн-ресурсів, які допоможуть їм підтримувати домашнє навчання своїх дітей та зрозуміти навчальні матеріали.
6. **Соціальні медіа:** Використовуйте соціальні медіа для спілкування з батьками, публікації важливих оголошень та навчальних ресурсів.
7. **Електронні опитування та зворотній зв'язок:** Проводьте опитування серед батьків, щоб зрозуміти їхні потреби та думки стосовно різних аспектів навчання та життя школи.

Технологізація навчання на уроках основ здоров'я в основній школі є важливим елементом підготовки учнів до здорового та активного життя, допомагає покращити їхнє здоров'я та розвивати навички, необхідні для збереження здоров'я.

Висновок розділу:

Отже, у сучасному світі технології стають все більш важливим інструментом для навчання, включаючи й уроки "Основи здоров'я". Використання сучасних підходів та технологій значно підвищує ефективність освіти, зацікавленість учнів. Також створює динамічні та захоплюючі уроки, які враховують потреби та інтереси сучасних учнів. Мультимедійні презентації, відео, веб-додатки, інтерактивні вправи, ігри

допомагають візуалізувати складні концепції, активізувати навчання та створювати можливості для спільної роботи й обговорення.

Використання технологій також дозволяє персоналізувати навчання, враховуючи індивідуальні потреби та рівень знань кожного учня. Відповідно до стилів навчання та інтересів школярів можна підібрати відповідні матеріали та завдання, що сприятимуть їхньому навчанню та розвитку.

Застосування ІТ створює можливості для активної взаємодії між учнями та вчителем, сприяючи обміну думками, ідеями та досвідом. Це потрібно для розвитку критичного мислення, співпраці та комунікативних навичок, які є важливими в контексті здорового способу життя та самостійного прийняття рішень щодо власного здоров'я.

Тож, сучасні підходи та використання технології у навчанні основ здоров'я дозволяють створити навчальне середовище, яке є стимулюючим, захоплюючим та ефективним для учнів. Це допомагає підготувати молоде покоління до здорового та щасливого життя, а також розвиває в них вміння та навички, необхідні для успішної адаптації у сучасному світі.

РОЗДІЛ 2. ПЕРЕВАГИ ТЕХНОЛОГІЗАЦІЇ В НАВЧАННІ “ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я”

2.1. Знайомство та вплив дитини в інформативному технологічному світі.

Знайомство з технологічним світом починається вже з дитинства, коли малюк спочатку зустрічається з гаджетами та іграшками, оснащеними електронікою. Поступово цей інтерес розширюється, коли дитина росте.

У початкових класах діти зазвичай використовують комп'ютери та планшети в навчальних цілях. Вони вчаться робити перші кроки в роботі з текстовими процесорами, електронними таблицями та іншими програмами. Це може сприяти розвитку їхніх навичок обробки інформації та навичок використання комп'ютерних інструментів.

Протягом цього періоду діти також можуть зустрічатися з соціальними медіа та іншими онлайн-платформами, які стають для них засобом спілкування та обміну інформацією. Це може впливати на їхні способи спілкування, розвиток соціальних навичок та сприйняття світу.

У віковому діапазоні від 10-16 років діти можуть також зацікавлюватися програмуванням та розробкою веб-сайтів чи мобільних додатків. Це вимагає аналітичних навичок, логічного мислення та креативності. Пошук власних проектів у світі програмування може збагатити їхні навички та підготувати до майбутніх кар'єрних шляхів.

Проте важливо враховувати, що використання технологій також може мати свої негативні аспекти. Надмірне використання гаджетів та перебування в інтернеті може призвести до проблем із зором, залежності від технологій та ізоляції від реального життя. Тому важливо забезпечити баланс між використанням технологій та іншими аспектами життя дитини, такими як спорт, хобі та особисті контакти.

У сучасному інформаційному технологічному світі вплив дитини може бути значним і різноманітним. Підлітки від 12 до 15 років, особливо ті, які відвідують основну школу, знаходяться в особливо чутливому

періоді розвитку, коли їх вражає широкий спектр інформації та технологій.

На уроках основ здоров'я важливо розглядати вплив цього технологічного світу на їхнє фізичне та емоційне здоров'я. Постійний доступ до смартфонів, планшетів та комп'ютерів може призвести до занадто довгих періодів сидіння перед екранами, що може викликати проблеми зі здоров'ям хребта, очей та сприяти надмірному газоутворенню.

Крім того, постійний потік інформації, яка може бути не завжди достовірною або підходящою для вікових характеристик підлітків, може створити проблеми з емоційним здоров'ям, такими як стрес, тривога та низька самооцінка. Додатково, можливий шкідливий вплив соціальних мереж на формування самоідентифікації та взаємодії з оточуючими.

Тому на уроках основ здоров'я важливо розглядати з учнями практичні методи збалансованого використання технологій, включаючи регулярні перерви від екранів, активний спосіб життя та критичне мислення щодо інформації, яку вони споживають в інтернеті. Також важливо виховувати навички зі здорового вирішення конфліктів та підтримки психічного здоров'я в умовах цього інформаційного навантаження.

2.2. Збільшення зацікавленості учнів та покращення й засвоєння матеріалу.

Збільшення зацікавленості учнів на уроках-це важливе завдання, яке можна досягти за допомогою різноманітних методів та підходів. Варіанти, які можна додати: залучення до активних вправ, практичні

заняття, залучення до обговорень, застосування інтерактивних технологій. стимулювання інтересу через особистий досвід, підвищення свідомості, врахування індивідуальних потреб тощо.

Залучення до активних вправ: рольові ігри, дискусії в групах. створення проектів, демонстраційні експерименти, фізичні вправи, інтерактивні ігри, проведення експериментів, використання цифрових ресурсів, конкурси тощо.

Практичні заняття: організація практичного заняття(фізична активність, приготування здорових страв, навички догляду за собою, навчання навичкам психічного здоров'я та благополуччя, проведення фізичних тестів та аналізів).

Залучення до обговорень: аналіз інформації про здоров'я дискусії з різних тем (правильне харчування. психічне благополуччя, фізична активність тощо). Також можна ділитися актуальними новинами та дослідження, використовувати запитання. Для учнів було б цікаве запрошення фахівців для обговорення з експертами різних тем.

Застосування інтерактивних технологій: відео, інтерактивні презентації, онлайн-ресурси для ключових понять.

Стимулювання інтересу через особистий досвід: свої історії успіху та власні досвіди, які демонструють важливість здорового способу життя.

Підвищення свідомості: лекції від фахівців з різних галузей медицини та здорового способу життя, щоб учні зрозуміли все про своє здоров'я.

Врахування індивідуальних проблем: різні форми активностей, які враховують інтереси та можливості дитини.

Всі ці пункти допоможуть учням зрозуміти наскільки важливо берегти своє здоров'я та обдумувати власний життєвий стиль.

Покращення і засвоєння матеріалу досягається через різні методи та стратегії. Одним з найефективнішим способом є активна участь учнів у навчальному процесі. Використання інтерактивних методів(рольові ігри,

дискусії, практичні вправи тощо) допомагають стимулювати інтерес до предмета. Залучення до обговорень та аналізу практичних ситуацій дозволяє учням розглядати питання з різних точок та розвивати критичне мислення.

Проведення групових дискусій, колективне вирішення завдань та взаємне обговорення результатів сприяє взаєморозумінню та спільному пошуку рішень. Важливо створити атмосферу взаємоповаги та відкритості, де кожен учень може висловлювати свою думку та почувати себе комфортно.

Діаграми, схеми та ілюстрації допомагають візуалізувати матеріал та полегшує засвоєння інформації. Практичні заняття, де учні засвоюють отримані знання на практиці, а також відіграють важливу роль у засвоєнні матеріалу.

Отже, різноманітність методів та активна участь учнів у навчальному процесі сприяють покращенню засвоєння матеріалу на уроках основ здоров'я, розвивають навички співпраці та допомагають у формуванні здорового способу життя. Тому чим більш різноманітні методи, тим зацікавленими будуть учні.

2.3. Можливість інтерактивного взаємодії та індивідуалізації навчання.

На уроках інтерактивна взаємодія може відбуватися різними способами: дискусії, рольові ігри, групове завдання, інтерактивні презентації, голосування та опитування. різні питання та відповіді, використання діаграм та графіків.

Інтерактивна взаємодія та індивідуалізація навчання є ключовими компонентами. Кожен учень займається навчанням у власному темпі, а також забезпечується активна участь дитини.

За допомогою інтерактивних взаємодій учні мають змогу:

- аналізувати інформацію, творчо підходити до навчального матеріалу;
- правильно висловлювати свою думку, доводити та аргументувати власну позицію;
- виконання творчих робіт та самостійних робіт;
- навчатися слухати та поважити думку інших;
- будувати взаємини з однокласниками, розв'язувати та уникати конфлікти.

Видокремлюються різні принципи інтерактивного навчання, це: активності, експериментування, довіри, рівності позицій, зворотного зв'язку.

Як проходить інтерактивне навчання:

- пояснення алгоритму дій;
- надати приклади, як виконувати ці дії;
- працювання послідовності дій у парах;
- підтримка в успіхах учнів;
- закріплення знань в домашніх завданнях.

Щодо індивідуалізації навчання, важливо враховувати різні потреби та інтереси кожного учня. Це може бути використання індивідуальних завдань та проектів, адаптацію матеріалів до потреб конкретного учня, використання візуалізації та викладання, враховуючи різні рівні знань та навичок учня. Технології можуть використовуватись для індивідуального навчання, наприклад, програми з інтерактивними завданнями.

Ключовим є основа пошуку можливостей гармонійного розвитку школяра, розвиток індивідуального навчання, що має бути наближеним до освітнього процесу. Кожен учень працює у своєму темпі, що відповідає

його здібностям, загальній підготовці, рисам характеру та емоційному стані.

Діти народжуються в період технологій, тому вони мають прискорене переключення і мультизадачність, краще сприймають інформацію з маленькою кількістю слів тощо. Індивідуалізація-це знання особливостей учня, адаптація у соціумі, розвиток та соціалізація.

Тому індивідуалізація та інтерактивні технології стали стратегією освітнього процесу та охоплює: навчальний процес (вибір методів, форм тощо); побудова системи освіти (формування різних груп, класів, навчальних закладів); зміст освіти (створення програм, планів уроків, навчальної літератури).

Найважливіші функції індивідуалізації - це соціалізуючі, гуманістичні й культуротворчі. Ці функції мають значення у житті школяра, тобто відіграють життєстверджуюча роль; сприяють ідеалам, цінностям; забезпечують адаптацію та розвиток особистості; самореалізацію та формування соціальної позиції. Головна перевага індивідуального навчання - це те що дитина навчається в своєму темпі та досягає великих успіхів.

Отже, інтерактивна взаємодія та індивідуалізація сприяє створенню сприятливих умов для досягнення можливостей, гармонійного розвитку учнів, здатності до сприйняття дійсності та прийняття себе, для підготовки до соціалізації, самостійного життя та самоактуалізації.

2.4 Сприяння розвитку цифрової грамотності та вміння користуватися інформаційними технологіями.

Інформаційні технології змінили освітній простір, з одного боку розширило виховні можливості і інструментарій сучасного педагога, а з іншого спонукає знайти баланс використання технологій та взаємодії з вихованцем. Виховання учнів у технологічному світі повинно спиратися

на гуманістичну педагогіку. Засади гуманістичної педагогіки розроблялися В. Биковим, Б. Гірш, М. Лещенко як розвиток електронної педагогіки із впровадженням ІКТ та цифрових технологій, метою якої є розвиток особистості. До принципів виховання школярів можна віднести:

- принцип конфіденційності і безпеки - полягає в захисті, контролі операцій, обмежувати та забороняти певну інформацію, попереджати злами, контроль з боку батьків;

- принцип індивідуалізації - застосування умінь і навичок учня та отриманні необхідної інформації, стратегія освіти та виховання, можливості для самостійної роботи та саморозвитку, адаптивні методи, а також спілкування в соціальних мережах;

- принцип доступності - технології є відкритими, простими у використанні, постійно оновлюваними;

- принцип доцільності - використання необхідних технологій для виконання поставлених завдань, досягнення виховних цілей;

- принцип розвитку - забезпечує бажання навчатись та вдосконалюватись, розвивати творчі здібності, адаптуватися до теперішніх умов життя та використовувати технології в розв'язанні життєвих задач;

- принцип гнучкості - використання технологій відповідно до вікових, спеціальних потреб, інтересів кожної дитини з урахуванням її задач, зручного часу тощо;

- принцип інноваційності - інтерактивні, дистанційні форми і методи роботи з дітьми, новітні технології і можливості цифрового простору;

- принцип інтегрованості - вивчення різноманітних явищ життя, здоров'я, здорового способу життя через залучення виховних процесів.

Оцінка якості навчання особистості передбачає обґрунтування відповідних критеріїв та показників, які характеризують правильно підібране використання інформації, критичне мислення, готовність до

комунікації. Критичне мислення вчить школярів аналізувати інформацію, перевіряти її, орієнтуватися в інформаційних потоках сучасного світу, вміння будувати логічні висновки, відкритість до нових ідей та інше. Готовність до комунікації у рамках освітньо-виховного середовища потребує уміння і навички електронного листування, участі в обговореннях тощо. Цифрова компетентність - це безпечне використання різних програмних, технічних сервісів з метою розв'язання різних задач, а також навчання новими технологіями.

Соціальна компетентність полягає у вирішенні життєвих та соціальних проблем і запитів. Зазначені критерії дозволяють визначити рівні вихованості школярів у освітньо-виховному процесі за допомогою діагностувальних методик, анкетування, тестування, вирішення проблемних ситуацій, педагогічного спостереження та самоспостереження учасників виховного процесу тощо.

Сприяння розвитку цифрової грамотності - це дуже важливий аспект у сучасній освіті, тому основи здоров'я - платформа для впровадження цифрової грамотності та дає змогу учням отримати потрібні знання для користування технології так, щоб підтримати своє фізичне та психологічне здоров'я. Цифрова грамотність включає в себе: безпеку в інтернет, медійну грамотність, електронні ресурси для здоров'я, технічні навички, етика в інтернеті тощо.

Безпека в інтернеті включає в себе захист від кіберзагроз та особистих даних та інше. Тому учням потрібно навчитись розрізняти безпечні та небезпечні джерела інтернету.

Медійна грамотність включає в себе вивчення та аналіз повідомлень про здоров'я, використання наркотиків та алкоголю тощо. Також учні вчаться розвивати критичне мислення та навички; аналізувати інформацію, приймати обґрунтоване рішення.

Електронні ресурси для здоров'я допомагають підтримувати здоровий спосіб життя, прикладом може бути, сати про здорове харчування.

Технічні навички вчать школярів працювати з комп'ютерними програмами, створювати та редагувати мультимедійний контент, шукати в інтернеті й інше.

Етика в ІТ навчає учнів поведінки та поводження в інтернеті, включаючи цифрове обмінювання інформацією; взаємодії в соціальних мережах та правильне використання знайденої інформації. Також школярі навчаються поважати приватність та права інших людей у цифровому просторі.

Розглянемо детальний опис цифрової грамотності. Уроки можуть стати гарною платформою для використання цифрових ресурсів, таких як інформація про здоровий спосіб життя та режим, відеоуроки з фізичних вправ чи медитацій. Вчителі можуть використовувати інтерактивні методи, а учні проводити дослідження про здоров'я та виконувати практичні завдання про харчові продукти, здоровий спосіб життя тощо. Також школярі можуть працювати над проектами, збираючись у невелику групу або усім класом.

Вміння користуватися інформаційними технологіями відкриває безліч можливостей для створення цікавих та пізнавальних занять. Є такі варіанти підходів:

- Інтерактивні уроки: можливість використання інтерактивних презентацій веб-сайтів та мультимедійних матеріалів, що дозволяє зробити уроки більш цікавими для учнів. За допомогою інтерактивних інструментів можна створити вікторини та тести, щоб перевірити розуміння учнів з питань здоров'я та цифрової грамотності;

- Віртуальні лабораторії та симуляції: використання віртуальних лабораторій або симуляцій дозволяє учням

експериментувати з різними аспектами здоров'я та фізіології, прикладом може бути, роль різних поживних речовин у здоровому харчуванні;

- Доступ до надійних джерел інформації: вчителі навчають учнів користуватися інтернет-ресурсами для пошуку достовірної інформації про здоров'я. Також можуть проводити уроки про аналіз джерел, перевірку інформації та критичне мислення даних з інтернету;

- Спільна робота та обмін досвідом: використання цифрових інструментів для спільної роботи над проектами, що дозволяє учням обмінюватися досвідом щодо здорового способу життя. Також вони можуть створювати спільні презентації, веб-сайти та відеоролики на різні теми, що пов'язані з фізичним та психологічним здоров'ям;

- Навчання безпечного використання технологій: навчання учнів про безпечне та відповідальне використання технологій. Школярі вивчають питання цифрової безпеки, захисту особистих даних, а також стратегії запобігання негативним впливом інтернету таким як кібербулінг, залежність від гаджетів тощо.

Ці підходи допомагають учням збагатити свої знання про здоров'я; розвинути навички користування інформаційними технологіями, які є необхідними в сучасному світі.

Тому цифрова грамотність на уроках основ здоров'я допомагає учням стати більш впевненими у використанні цифрових технологій для підтримки свого здоров'я і добробуту.

Висновок розділу:

Впровадження технологій в навчання основ здоров'я має численні переваги, які сприяють покращенню якості освіти та здоров'я учнів. Ці переваги включають збільшення доступу до інформації про здоров'я, підвищення зацікавленості учнів у навчанні, створення інтерактивних та забезпечуючих практичне навчання методик, а також розвиток критичного мислення та навичок розв'язання проблем.

Використання сучасних технологій дозволяє учням отримувати доступ до актуальної та достовірної інформації про здоров'я з різних джерел, включаючи мультимедійні матеріали, відео урок, інтерактивні додатки та онлайн-ресурси. Це розширює можливості навчання та створює сприятливі умови для більш глибокого розуміння принципів здорового способу життя.

Крім того, технологізація навчання основ здоров'я сприяє впровадженню інтерактивних методів навчання, які активізують учнів, збільшують їхню мотивацію та залученість до уроків. Використання ігрових елементів, віртуальної реальності та інтерактивних завдань допомагає створити захоплююче навчальне середовище, в якому учні можуть відчувати себе активними учасниками навчального процесу.

Таким чином, використання технологій у навчанні основ здоров'я має великий потенціал для покращення результатів навчання та підвищення рівня здоров'я учнів. Враховуючи швидкий розвиток технологій, важливо постійно вдосконалювати методи навчання та використовувати нові можливості для забезпечення ефективного та цікавого навчання основ здоров'я.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ

3.1 Роль віртуальної реальності та ігрових технологій у процесі вивчення “Основ здоров’я”.

Використання віртуальної реальності має значний вплив на процес навчання. Ось, приклади, які показують роль віртуальної реальності:

- Імерсійне навчання, де учні відчують себе, мов у реальному світі, що дозволяє їм ефективно вивчати концепції здоров’я;

- Практичне навчання без ризику: учні використовують віртуальну реальність для практикування навичок, пов'язаних зі здоров'ям, наприклад, здоровий спосіб життя, перша допомога тощо. Тому вони можуть робити без ризиків, але з можливістю відчутти себе в ситуаціях, схожих на реальні;

- Віртуальні екскурсії та лабораторії, що дозволяють учням відвідувати місця, які вони не бачили в реальному житті, прикладом може бути, внутрішні органи, небезпечні ділянки середовища. Це дозволяє їм краще зрозуміти будову та функції органів, лабораторні аналізи тощо. У віртуальних лабораторіях учні вивчають анатомію та фізіологію людини, можуть проводити віртуальні дослідження та спостереження. Проводять експерименти з харчуванням та фізичною активністю, навчаються здоровому способу життя й досліджують вплив наркотиків та інших шкідливих звичок, так як у віртуальній лабораторії можна симулювати наслідки вживання алкоголю, наркотиків і тютюну. Та школярі, вивчивши наслідки, починають розуміти шкоду від шкідливих звичок;

- Інтерактивність та залучення, де школярі взаємодіють з об'єктами та отримують зворотній зв'язок. Це сприяє засвоєнню матеріалу через залучення;

- Адаптація до індивідуальних потреб налаштована для відповідності індивідуальним потребам учнів, створюючи навчальні досвіди, які підходять їхньому темпу навчання.

Таким чином, віртуальна реальність значно поліпшує процес вивчення основ здоров'я, забезпечуючи учням інноваційні та захопливі способи засвоєння матеріалу. Однією з переваг віртуальної реальності є здійснення навчання віддалено, що особливо важливо в теперішній час та у випадку обмежень на пересування чи доступ до специфічних об'єктів чи місць.

Ігрові технології використовуються для створення захоплюючого та інтерактивного навчального досвіду. Учні пропонують вивчати концепції здоров'я через ігри, симуляції та інші дослідження.

Наприклад, використання віртуальної реальності може дозволити учням відвідувати віртуальні середовища, де вони можуть вивчати анатомію та функції внутрішніх органів; відтворення ситуацій, пов'язаних зі здоров'ям, такі як надання першої допомоги тощо.

Ігрові додатки та програми можуть створювати симуляції, які допомагають учням розуміти вплив різних факторів на здоров'я, таких як харчування, фізична активність, стрес або екологічні чинники.

Однією з переваг ігрових технологій є їх здатність створювати індивідуальні навчальні досвіди. Учні можуть працювати у власному темпі, вибираючи завдання та рівень складності, що відповідає їхнім потребам та здібностям. Також ігрові технології мають ще кілька переваг, таких як захоплююче навчання, інтерактивність та взаємодія, створення індивідуальних навчальних досвідів, симуляції реальних ситуацій, збільшення мотивації до навчання, розвиток критичного мислення та прийняття рішень тощо.

Крім того, ігрові технології можуть сприяти більшій залученості учнів до процесу навчання через створення захопливих інтерактивних ігор та завдань. Це може зробити навчання більш ефективним та приємним для учнів, а також сприяти кращому засвоєнню матеріалу.

У цілому, ігрові технології можуть значно покращити процес вивчення основи здоров'я, надаючи учням можливість навчатися через інтерактивність та захоплюючі ігрові дослідження.

Захоплююче середовище стимулює інтерес учнів, де вони залучені до навчального процесу через групові чи індивідуальні ігри. В інтерактивності та взаємодії учні вирішують завдання, приймають рішення та взаємодіють з матеріалом, стосовно здоров'я.

Ігрові технології можуть бути адаптовані до потреб кожного учня, надаючи індивідуалізований підхід до навчання. Також дозволяють створювати симуляції реальних ситуацій, наприклад, управління стресом.

Завдяки ігровим технологіям учні відчувають більшу мотивацію до вивчення матеріалу. ІТ сприяє розвитку критичного мислення учнів, так як вони часто потребують аналізу ситуацій та прийняття рішень. Учні навчаються оцінювати ризики та вибирати оптимальні стратегії для збереження здоров'я.

3.2. Визначення основних напрямків впровадження технологій у навчанні "Основ здоров'я".

Впровадження технологій у навчанні основ здоров'я може орієнтуватись на кілька основних напрямків, таких як використання віртуальної реальності; мобільні додатки і онлайн платформи; симуляції та віртуальні лабораторії; ігрові технології; застосування аналітики та зворотного зв'язку.

Як повідомлялось раніше, віртуальна реальність дозволяє створювати імерсивне середовище, де учні можуть відчути себе в реальних ситуаціях, пов'язаних зі здоров'ям. Вони можуть досліджувати органи та системи організму, вивчати ефекти різних факторів на здоров'я, а також навчатися навичкам, таким як надання першої допомоги або вивчення внутрішніх органів.

Ігрові технології, де розробляються навчальні ігри, які поєднують в собі розваги та навчання, що робить процес більш захоплюючим та ефективним. Ігри можуть стимулювати учнів до вивчення матеріалу через групову роботу, змагання та виконання завдань. Більш детально про ігрові технології в пункті 3.1.

Розробка мобільних додатків та онлайн платформ, які містять інтерактивний контент, відеоматеріали, тести та ігри, є ефективним

способом використання технологій. Вони надають учням доступ до матеріалів у будь-який зручний для них час і місце. Мобільні додатки та онлайн платформи містять широкий спектр навчальних матеріалів, наприклад, тестові матеріали, аудіоматеріали тощо. Також містять тести і вправи для перевірки своїх знань і вмінь. Деякі додатки та платформи включають в себе ігрові елементи, квізи та інше, що стимулює школярів до активної участі. Можуть дозволяти учням обговорювати матеріал, спілкуватися та спільно вирішувати завдання. Деякі платформи моніторять прогрес учнів та надають зворотній зв'язок щодо їхньої активності та досягнень.

Загалом, мобільні додатки і онлайн платформи відкривають широкі можливості для ефективного та захопливого навчання. Вони сприяють доступності та інтерактивності навчального процесу, що забезпечує краще засвоєння та розуміння матеріалу.

Використання симуляцій та віртуальних лабораторій дозволяє учням експериментувати за різними сценаріями та ситуаціями, що стосуються здоров'я, без реальних ризиків. Вони можуть вивчити наслідки певних здоров'язберігаючих чи шкідливих звичок, проводити дослідження та вирішення різних проблем.

Використання симуляцій та віртуальних лабораторій дозволяє учням взаємодіяти з концепціями здоров'я у віртуальному середовищі. Можна використовувати їх у:

- дослідження анатомії та фізіології, де школярі вивчають будову та функції органів, включаючи серцево-судинну, дихальну, тварину та ін. системи;
- експерименти з харчуванням та фізичною активністю: моделюють різні ситуації, пов'язані з харчуванням та фізичної активністю, дозволяючи учням досліджувати вплив різних харчових продуктів, вправ та стилів життя на здоров'я;

- навчання першої домедичної допомоги та безпеки, де моделюються різні сценарії, таких як надання першої допомоги в надзвичайних ситуаціях або вирішенні проблем здоров'я та безпеки життєдіяльності людини;

- дослідження впливу шкідливих звичок: демонстрація наслідків шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю чи наркотичних речовин;

- сприяння здоровому способу життя: стимуляція учнів приймати здорові рішення щодо харчування, фізичної активності, сну та стресу; відтворення ситуацій, де школярі приймають рішення та спостерігають за наслідками цих рішень на їх здоров'я.

Застосування аналітики та зворотного зв'язку дозволяє вчителям та учням отримувати інформацію про прогрес у вивченні матеріалу та ефективність навчального процесу.

Аналітика використовується для збору даних про активність учнів під час навчання, такі як час витрачений на виконання завдань, кількість відвідувань матеріалів, успішність у виконанні тестів тощо. Ці дані обробляються для створення звітів, які допомагають вчителям зрозуміти, як учні вивчають матеріал та на що потрібно звернути додаткову увагу.

Зворотній зв'язок полягає в наданні учням повернення до їх прогресу та результату, включаючи індивідуальні коментарі вчителя щодо виконання завдань; загальні рекомендації до поліпшення навчання; можливе персоналізований план навчання. Зворотний зв'язок дає можливість учнів оцінювати матеріал та методи навчання, здійснювати власні пропозиції для покращення навчального процесу. Використання аналітики та зворотного зв'язку на уроках основ здоров'я допомагає вчителям створювати ефективні та індивідуальні навчальні програми, а також допомагає учням зрозуміти їхні сильні та слабкі сторони.

Використання технологій дозволяє збирати дані про успішність учнів, їхню активність та прогрес у вивченні матеріалу, що дозволяє вчителям адаптувати навчальний процес до потреб кожного учня.

3.3. Розробка інтерактивних мультимедійних ігор та додатків для мобільних пристроїв.

Розробка інтерактивних мультимедійних ігор дуже важливий інструмент для зацікавлення учнів та забезпечення їхнього активного залучення до навчального процесу.

Гра повинна мати цікаву та змістовну тематику, яка зорієнтована на ключеві аспекти здоров'я. Вона може включати завдання, що стосується правильного харчування, фізичної активності, гігієни, психічного здоров'я тощо. Цікава та змістова тематика включає в себе:

- правильне харчування: дає зрозуміти важливість різноманітного та збалансованого харчування; в грі включаються завдання, пов'язані з вибором корисних продуктів, готування здорових страв, розуміння харчових пірамід;
- фізична активність: спонукає до регулярної фізичної активності, включаючи кардіонагрузки, розтяжки, змагання на свіжому повітрі та інші;
- особиста гігієна: навчає правильним та ефективним методом гігієни(догляд за волоссям, чистка зубів тощо);
- ментальне здоров'я та емоційний стан: використовуються ігрові сценарії для допомоги учням зрозуміти важливість психологічного здоров'я та вміння керувати емоціями, включаючи вирішення конфліктів та зменшення стресу;
- профілактика та управління хворобами: вивчення різних хвороб, їх причин, симптомів та методів профілактики, включаючи

сценарії, що допомагають учням розуміти важливість ранньої діагностики та лікування.

Також гра повинна містити різноманітні інтерактивні завдання, такі як вікторини, головоломки, моделювання різних сценаріїв тощо, що допоможе учням взаємодіяти з навчальним матеріалом та заохочувати їх до вивчення.

Важливою частиною розробки гри є якісна графіка та звуковий супровід, які допомагають створити іммерсивну атмосферу та підвищити зацікавленість вивчення різних аспектів здоров'я. Наприклад, для теми: харчування-різні корисні продукти та схематичні графіки з діаграмами харчових пірамід; для теми: фізична активність-анімації зі спортивними вправами та зображення спортивних змагань; для теми: особиста гігієна-ілюстрації догляду за волоссям та правилами чистки зубів. Звуковий супровід включає фонову музику, яка підсилює настрій та створює позитивну атмосферу, а також звукові ефекти супроводжують різні дії в грі. Наприклад, весела та енергійна музика для вправ з фізичної активності, а звукові ефекти води дають уявлення про прийняття душу.

В грі дуже важливим аспектом є прогрес та винагорода, яка мотивує учнів до подальшого вивчення основи здоров'я. Прогресія полягає в поступовому розвитку складності гри та виборі нових завдань школярів по мірі їхнього засвоєння матеріалу. Це може включати поступове підвищення рівня складності завдань, появу нових етапів або рівнів у грі. Винагороди можуть бути різноманітні, що може включати отримання віртуальних нагород чи бонусів, які можна використовувати для розблокування нових завдань тощо. Також можна використати системи досягнень або бейджів для нагородження учнів за виконання завдання або певних успіхів.

Гра може пропонувати можливість співпраці між учнями або змагання між ними, що сприяє колективному вивченню та заохочує до активної участі.

Тож співпраця та змагання в іграх сприяє гарній атмосфері для колективного навчання та співпраці між учнями. Співпраця об'єднує в команди для вирішення завдань або досягнення спільних цілей. Наприклад, учні разом вирішують головоломки, створюють здорові страви, обмінюються знаннями, допомагають один одному тощо. Змагання ж включає в себе конкурси чи змагальність між учнями. Прикладом може бути, учні змагаються за найкращий результат у вікторинах, у різних спортивних вправах та ін.

Тому співпраця та змагання сприяють залученню учнів до навчального процесу, створюючи захоплюючу атмосферу на уроках; мотивують учнів та сприяють ефективному засвоєнню матеріалу про здоров'я.

Постійне оновлення та вдосконалення гри дозволяє підтримувати інтерес та актуальність навчального матеріалу. Це є ключовим аспектом мультимедійних ігор та поділяється на:

- зворотній зв'язок від користувачів: включає в себе збір відгуків, оглядів, пропозицій щодо поліпшення від учителів і учнів;
- аналіз результатів: допомагає виявити слабкі та сильні сторони, а також ті аспекти, які потребують поліпшення або оновлення;
- оновлення контенту: треба постійно оновлювати матеріали в іграх, враховуючи нові дослідження, концепції та вимоги навчальних програм;
- впровадження нових технологій: покращення інтерактивних мультимедійних ігор. Наприклад, використання віртуальної реальності;
- тестування та валідація: важливо провести тестування нового контенту для переконання в його ефективності та відповідності навчального процесу;
- збереження мотивацій: важливо дбати, щоб ігри залишалися захоплюючими та мотивуючими. Наприклад, створення нових досягнень,

бонусів та нагород для стимулювання дослідження та вивчення нового матеріалу.

Розробка інтерактивних мультимедійних ігор на уроках основ здоров'я може стати ефективним інструментом для покращення засвоєння нової теми, заохочення активності та зацікавленості учнів у навчанні.

Розробка ж додатків для мобільних пристроїв є потужним інструментом для залучення учнів та надання їм доступу до корисного і цікавого учбового процесу.

Перш ніж розпочати розробку додатку, важливо провести аналіз потреб учнів та вимог навчальних програм на уроках. Це допоможе зрозуміти, які теми чи аспекти здоров'я потребують найбільшої уваги та які функції додатка будуть найкориснішими. Для цього проводиться анкетування та опитування, спостереження, фокус-групи, аналіз, де вивчається можливість додатків та недоліки, які потім корегуються.

На основі аналізу учні визначають основні функції та можливості мобільних додатків. Це може включати доступ до навчального відеоконтенту, інтерактивних вправ, тестів, ігор, журналів здоров'я, порад щодо харчування та фізичної активності тощо. Додаток містить в собі навчальний вміст про різні аспекти, можливість вести щоденники здоров'я та моніторити його, обмін досвідом та порадами, нагадування про важливі події, ігри та виклики здорового способу життя.

Також потрібно створити дизайн інтерфейсу додатка, який максимально зручний для учнів, що включає в себе розробку графічного дизайну, створення логіки взаємодії та візуальну ідентичність. Треба використовувати яскраві кольори, чіткі іконки та тексти, що допомагають зробити додаток більш цікавим та привабливим. Елементи керування мають бути зручно розташовані, щоб була можливість користуватися однією рукою та легко знаходити потрібні функції та розділи. Дизайн має бути адаптивним до різних розмірів екрану мобільних пристроїв та бути

доступним для всіх користувачів, включаючи людей з обмеженими можливостями. Простий мінімалістичний дизайн дозволяє користувачам концентруватися на важливих елементах, тому уникайте перенасиченого дизайну та зайвого клатчу.

Далі після дизайну розробляються функціональність та внутрішня логіка додатка, після чого проводяться тестування для перевірки його працездатності та виявлення помилок. Розробка та тестування поділяється на такі процеси:

- розробка концепції: визначення основних цілей та функціональності додатка на основі аналізу;
- прототипування і дизайн: створення прототипу інтерфейсу для визначення структури та взаємодії користувача додатку;
- розробка програмного забезпечення: реалізація функціональності додатка, включаючи роботу з базою даних, розробку інтерфейсу та реалізацію взаємодій користувачам;
- тестування на внутрішній та зовнішніх платформах: тестування для вивчення помилок та недоліків у функціональності додатку;
- виправлення помилок “покрощення”;
- тестування з масовим вивченням: проведення тестування через учасників класу для оцінки загального враження та виявлення можливих проблем.

Після тестування додаток впроваджується та стає доступним для користувачів. Важливо також забезпечити його підтримку та регулярні оновлення, які включають в себе виправлення помилок, додавання нового контенту та вдосконалення функціональності.

Після впровадження додатка важливо здійснювати оцінку його ефективності через збір відгуків користувачів, аналіз статистики використання та зворотній зв'язок від учителів та учнів

Отже, розробка мультимедійних ігор та додатків на уроках основ здоров'я значно покращує доступ до навчального матеріалу та сприяє ефективному засвоєнню знань про здоров'я.

3.4. Опис проведення занять з використанням технологій.

Основи здоров'я - це чудова можливість використання різноманітних технологій для зацікавлення учнів і зробити навчання цікавим та захоплюючим.

Для цього використовується:

1. Використання мультимедійних презентацій: починати навчання з презентацій, що містить інформацію на потрібну тему. Потрібно додавати візуальні елементи, такі як фотографії, відеоролики або діаграми, щоб зробити уроки цікавими та доступними;

2. Інтерактивні вправи на ноутбуках або планшетах: розробіть серію інтерактивних вправ та ігор, які будуть дозволяти школярам самостійно отримувати та досліджувати різні теми про здоров'я. Наприклад, ігри для тренування пам'яті, додатки для вивчення анатомії тіла або тести для перевірки знань;

3. Віртуальні екскурсії дозволяють учням досліджувати різні аспекти здоров'я, такі як здорове харчування, психічне благополуччя, фізична активність. Для екскурсій потрібно використовувати відео або веб-сайти з 360-градусними зйомками для створення імерсійного досвіду;

4. Застосування мобільних додатків: вони спрямовані на збереження здоров'я, такі як додатки для відстеження фізичної активності медитації або ведення щоденника харчування. Пояснити учням як вони можуть використовувати технології для підтримки свого здоров'я;

5. Групові проекти з використанням онлайн інструментів: дозволяє учням спільно працювати обмінюватись ідеями та

використовувати технології для створення власного навчального матеріалу;

6. Обговорення етичних аспектів використання технологій в здоров'ї: залучити учнів до обговорення етичних питань, пов'язаних як конфіденційність даних, вплив соціальних мереж на психічне здоров'я та інші аспекти;

7. Заключна дискусія та рефлексія: завершіть заняття заключною дискусією, під час якої учні зможуть обговорити враження від використання технологій на уроці, поділитися враженнями та висловити свої думки щодо їх впливу на здоров'я та навчання.

Протягом останніх двох років, уроки основ здоров'я в школах використовували різноманітні технології для покращення навчального процесу та залучення учнів до активної участі. Зокрема, вчителі впроваджували інтерактивні мультимедійні презентації, які допомагали візуалізувати ключові концепції та інформацію про здоров'я. Вони також використовували відеоматеріали, веб-сайти та інтерактивні додатки, які робили уроки цікавішими та зрозумілими для учнів.

Крім того, на уроках використовувалися онлайн ресурси для дослідження та обговорення актуальних питань здоров'я, таких як публікації на медичних сайтах, наукові статті та відео інтерв'ю з експертами. Це дозволило учням отримувати доступ до оновленої та достовірної інформації про здоров'я та сприяло розвитку навичок критичного мислення та дослідницької діяльності.

Однією з інноваційних практик було використання віртуальної реальності (VR) для віртуальних екскурсій у віртуальні клініки та лабораторії, де учні могли досліджувати структуру тіла та вивчати різні аспекти здоров'я в інтерактивному середовищі.

Технології також використовувалися для організації групових та індивідуальних проектів, де учні могли використовувати цифрові

інструменти для створення презентацій, відеороликів, веб-сайтів та інших матеріалів з тем здоров'я, що вивчалися на уроці.

Використання цих технологій дозволило зробити уроки основ здоров'я більш ефективними, інтерактивними та залучаючими для учнів, а також сприяло розвитку їхніх компетенцій у галузі здоров'я та технологій.

Висновок розділу:

Розробка та впровадження інноваційних методів навчання на уроках основ здоров'я має великий потенціал для покращення навчального процесу та підвищення ефективності навчання учнів. Впровадження інноваційних методів навчання дозволяє вчителям створювати стимулююче та захоплююче навчальне середовище, яке сприяє активному залученню учнів до процесу вивчення основ здоров'я.

Розробка інноваційних методів навчання передбачає використання різноманітних педагогічних підходів, таких як інтерактивні методи, ігрові технології, віртуальна реальність та інші сучасні техніки навчання. Ці методи дозволяють перетворити уроки основ здоров'я на цікаві та пізнавальні події, які стимулюють розвиток критичного мислення, творчих здібностей та активної участі учнів.

Впровадження інноваційних методів навчання також дозволяє забезпечити індивідуалізацію навчального процесу, враховуючи інтереси, потреби та рівень підготовки кожного учня. Це допомагає зробити навчання більш ефективним та досягти кращих результатів у засвоєнні матеріалу з основ здоров'я.

Отже, розробка та впровадження інноваційних методів навчання на уроках основ здоров'я є важливим кроком у модернізації системи освіти та забезпеченні якісного навчання учнів. Ці методи сприяють розвитку компетентностей учнів у галузі здоров'я та формуванню їхньої свідомої та відповідальної поведінки щодо власного здоров'я.

ВИСНОВКИ:

Технологізація навчання дисципліни "Основи здоров'я" в основній школі є надзвичайно важливим кроком у покращенні якості освіти та формуванні здорового способу життя серед учнів. Впровадження сучасних технологій дозволяє створити стимулююче та захоплююче навчальне середовище, яке сприяє активному залученню учнів до вивчення основ здоров'я.

Використання інтерактивних мультимедійних презентацій, відеоматеріалів, веб-сайтів, ігрових технологій та інших цифрових

інструментів допомагає вчителям зробити уроки більш цікавими та доступними для учнів. Ці методи сприяють збільшенню мотивації учнів до навчання та допомагають засвоїти важливі знання та навички з питань здоров'я.

Крім того, технологізація навчання дозволяє персоналізувати навчальний процес, враховуючи індивідуальні потреби та інтереси кожного учня. Це допомагає підвищити ефективність навчання та забезпечити краще засвоєння матеріалу.

Отже, технологізація навчання дисципліни "Основи здоров'я" в основній школі є важливим фактором у формуванні здорового способу життя учнів та підготовці їх до активної участі у збереженні та зміцненні власного здоров'я. Вона сприяє розвитку компетентностей учнів у галузі здоров'я та формує в них навички для прийняття обґрунтованих рішень щодо збереження свого здоров'я і благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Затверджено та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698) ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я 6 – 9 класи Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти
2. Випуск 61'2018 Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи УДК 37.011.03-051-047.22:613.9 Шеян М.О.
3. Михайліченко М.В., Рудик Я.М. Освітні технології: навчальний посібник. – К.: ЦП «КОМПРИНТ», 2016 – 583 с.
4. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі / Національна академія педагогічних наук України. - Київ: «Інтерсервіс», 2022. -51 с.

5. Алексеева С. В. доктор педагогічний наук, старший науковий співробітник ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА DOI 10.51582/interconf.19-20.02.2021.026
6. Виховання дітей та молоді у цифровому просторі: посібник / [Журба К. О., Канішевська Л. В., Малиношевський Р. В., Харченко Н. В., Федоренко С. В.]. - Київ, 2022. -124 с.
7. Алексеева С. Індивідуалізація навчання у закладах загальної освіти як педагогічна проблема. Scientific Collection «InterConf», (42): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Theory and Practice of Science: Key Aspects» (February 19-20, 2021). Rome, Italy: Dana, 2021. Pp. 290- 296.
8. І74 Інформаційно-аналітична підтримка педагогічних досліджень на основі електронних систем відкритого доступу: посібник / Іванова С. М., Кільченко А. В., Лабжинський Ю. А., Лупаренко Л. А., Новицька Т. Л., Одуд О. А., Спірін О. М., Ткаченко В. А., Шиненко М. А., Яцишин А. В. За наук. ред. проф. Спіріна О. М.; Ін-т інформ. технол. і засобів навч. НАПН України. – К.: ФОП Ямчинський О.В., 2019 – 157 с.
9. <https://urok.osvita.ua/materials/health/rozrobka-uroku-skidlivi-zvicki-stem-proekt-alkogol-ta-naslidki-jogo-vzivanna/>
10. <https://urok.osvita.ua/materials/health/vikoristanna-aktivnih-form-roboti-na-urokah-osnov-zdorova-urok-viktorina-a-obirau-zdorovij-sposib-zitta/>

ДОДАТОК 1

Тема: Шкідливі звички

Мета: сформувати поняття про особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків: вчити здійснювати практичні дії щодо відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску; розвивати вміння формулювати висновки, діалог, працювати в команді; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів

здорового способу життя.

Обладнання: ілюстративний матеріал, аркушу паперу (за кількість учнів),

схема – таблиця «Способи відмови від шкідливих звичок» , склянки, медичні рукавички, етиловий спирт, яйце (за кількістю учнів). Мультимедійні засоби та презентація.

Тип уроку: засвоєння нових знань

Хід уроку

I. Організаційний момент

Привітання, встановлення позитивного настрою

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

1. «Конкурс ерудитів»

- Складіть коротке формування термінів, що записані на дошці (самостійно

на окремих аркушах паперу)

а) дружба; б) симпатія; в) рівноправне спілкування.

- Поставте на аркуші своє прізвище та здайте на перевірку.

2. «Взаємоопитування»

Аркуші роздають у довільному порядку учням на перевірку. Необхідно оцінити правильність виконання завдання та поставити «+» або «-» навпроти

кожного терміна. Потім учні отримують свої аркуші з результатом оцінювання. За потребою учні, що перевіряли, дають коментарі, пояснення

щодо результатів оцінювання робіт.

3. Обговорення результатів

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Фронтальне опитування

- Чому підлітки потрапляють у небезпечні соціальні ситуації?

- Чи є у вашому житті соціальні небезпеки? Яка допомога вам потрібна?

- Чи вмієте ви успішно протистояти соціальним небезпекам? Як саме?

- Чи кожна людина стикається із соціальними небезпеками?

IV. Мотивація навчання учнів і повідомлення теми, мети та завдання уроку

Для розгляду на уроці окреслене коло питань, пов'язаних зі здоров'ям та поведінкою молодих людей. Отже, завданнями є:

Фраза, яка має на меті маніпуляцію вами	Ваша фраза – відмова
--	-----------------------------

«Спробуй, усі в нашій компанії вже це зробили»	
«Це приємно, ти не пошкодуєш»	
«Ти що, боїшся покарання батьків?»	
«Ти вже не маленький, ти маєш це робити»	
«Частіше всі разом будемо збиратися і курити (випивати, вживати наркотики)»	

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Взаємонавчання. Робота за підручником (у парах)

Учні, працюючи в парах, виконують по черзі ролі вчителя й учня.
«Учитель»

повідомляє найважливіші, на його думку, фрагменти матеріалу підручника.

Потім ставить запитання «учневі». Після того як той відповість на них, вони міняються ролями.

2. Оздоровлювальна вправа. Самомасаж «Вправа пальчики»

- 1) На малюємо брови.
- 2) Покажімо вузькі очі.
- 3) Які у слоника вухо.
- 4) Які у діда вуса.
- 5) Зробимо браслетки.
- 6) Змінено печатки із кожного пальця.

3. Проект

Тема: Алкоголь та наслідки його вживання.

Тип проекту: індивідуальний, груповий.

Кількість учасників: весь клас.

Мета: формувати поняття про особливості дії алкоголю та вплив алкоголю на мозок людини.

Очікувані результати: діти навчаться виконувати дослідження в індивідуальному та груповій роботі, яка у будь – я кому разі буде неповторною, одночасно засвоять знання, що стосується визначеної на початку теми. Для виконання проекту достатньо одного уроку.

Обладнання: 16 склянок пластмасових великих; 8 склянок пластмасових малих; 8 яєць; 2 пляшки етилового спирту та медичні рукавички.

Хід роботи

- 1) Одягнути рукавиці та поставити склянки
- 2) Розбити яйце, відділити білок від жовтка, білок покласти в першу склянку

в другу жовток та шкарлупу.

3) Відкриваємо пляшку етилового спирту, наливаємо в склянку 25 грам спирту.

4) Вливаємо етиловий спирт в склянку з білком, розміщуємо.

5) Дивимося за процесом як білок реагує на етиловий спирт.

Висновок: Рідко хто згадує мозок при перерахуванні органів, схильних до

шкідливого впливу алкоголю. Проте, найбільш згубний вплив алкоголь робить на мозок – це підтверджується нашою проектною роботою. (більш детально ви можете переглянути на моєму відео)

3. Самооцінювання

Учні називають бал, на їхню думку, відображає об'єктивну оцінку їхньої активності і якість роботи на уроці. Учитель коментує, за потреби коригує процес самооцінювання.

ІХ. Домашнє завдання

Обов'язкове:

* опрацювати матеріал підручника щодо вивчення теми (пр. ____, с. ____);
додаткові (на вибір, за бажанням);

* підготувати слогани, які б закликали сучасних підлітків вести здоровий спосіб життя.