

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
Інститут педагогіки та психології

***Програма
творчого конкурсу з
«Основи здоров'я»***

для здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня **"Бакалавр"**

спеціальність 6.01.02.06 «Здоров'я людини»*

Творчий конкурс з основ здоров'я базується на шкільній програмі з предмету «Основи здоров'я», затвердженою Міністерством освіти і науки України (Програма для 5-9 класів середніх загальноосвітніх навчальних закладів» — К.: Перун, 2005).

Підготовку до проходження конкурсу рекомендується здійснювати за підручниками «Основи здоров'я», рекомендованими Міністерством освіти і науки України, наступних авторів:

- Бойченко Т.Є., Василяшко І.П., Коваль Н.С., видавництва Генеза;
- Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., видавництва Алатон;
- Тагліна О.В., видавництва Ранок.

Конкурсне завдання включає теоретичну і практичну частини. Можливий зміст завдань відповідає наведеній нижче програмі. Конкурс проводиться в усній або письмовій формі. Для виконання практичного завдання абітурієнти забезпечуються необхідними довідковими та інформаційними матеріалами.

Перед проведенням конкурсу з абітурієнтами проводиться консультація щодо умов його виконання.

Час на виконання конкурсного завдання складає 45 хвилин.

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Теоретична частина конкурсу:

Феномен життя і здоров'я людини. Життя як феномен. Здоров'я як явище людського життя, його необхідна і докорінна характеристика. Взаємозв'язок основних ознак, складових і чинників здоров'я.

Хвороба, її ознаки. Поняття про третій стан (стан передхвороби).

Цінність і неповторність життя. Основи психологічних та моральних засад безпеки людини. Вплив психологічних властивостей та етичних засад людини на її дії в різних життєвих ситуаціях. Здоров'я в ієрархії життєвих цінностей. Відповідальність за власне здоров'я.

Поняття про фізіологічну і соціальну зрілість. Ознаки фізіологічної та соціальної зрілості. Соціальні аспекти статевого дозрівання. Взаємозв'язок фізіологічної й соціальної зрілості. Готовність до дорослого життя. Моніторинг фізичної складової здоров'я.

Продовження роду як одне з основних призначень людини. Шкідливість для здоров'я раннього статевого життя та вагітності неповнолітніх.

Репродуктивне здоров'я молоді. Фактори впливу і ризику. Негативний характер впливу наркотичних речовин на репродуктивну систему підлітків та молоді. Особлива шкідливість для здоров'я сумісної дії тютюнового диму і алкоголю.

Стан здоров'я молоді в Україні.

Поняття про ІПСШ. Шляхи зараження ІПСШ. Причини, умови розвитку й наслідки ВІЛ/СНІДу. Протидія стигмі й дискримінації ВІЛ-інфікованих.

Всебічний розвиток особистості. Значення всебічного розвитку для формування особистості молодшої людини. Взаємовплив психічної та духовної складових здоров'я. Чинники формування духовної складової здоров'я. Естетичні та моральні засади здоров'я. Краса і здоров'я.

Самопізнання і самовиховання особистості. Формування особистості шляхом самопізнання, самовизначення і самовиховання. Способи саморегуляції. Пам'ять та увага. Розвиток сприйняття, пам'яті та уваги.

Надзвичайні ситуації (НС) соціального, природного та техногенного походження, причини їх виникнення. Людський фактор у формуванні безпеки людини. Глобальні небезпеки. Викрадення дітей і торгівля ними. Безпритульність. Залучення до небезпечних видів бізнесу та найгірших видів праці. Основні принципи порятунку та захисту людей. Оптимальні дії під час конкретних НС. Перша допомога при НС. Дія рятувальних служб при НС. Права і обов'язки людини під час НС та в період ліквідації їх наслідків.

Безпека в сучасному суспільстві. Безпека на дорогах. Правила для мотоциклістів. Перевезення пасажирів на мотоциклі. Екологічна безпека. Вплив екологічних умов проживання на здоров'я людини. Уникнення небезпеки в кримінальних ситуаціях пограбування, шантажу, нападу. Захист від релігійних сект. Основи самозахисту у кримінальних ситуаціях та його межі. Правова відповідальність неповнолітніх. Органи охорони правопорядку. Небезпеки під час терористичних актів. Основи самозахисту під час терористичних актів. Соціальні небезпеки у місцях проживання. Соціальні патології. Соціальні конфлікти. Інформаційна безпека.

Безпека людини: економічна, продовольча, екологічна, особиста, громадська, політична. Створення безпечних умов життєдіяльності з урахуванням індивідуальних особливостей. Основи міжнародного та національного законодавства щодо безпеки і здоров'я людини. Безпека людини у контексті концепції ООН про сталий розвиток людства.

Оздоровчі системи. Поняття про оздоровчі системи.

Оздоровче харчування. Сучасні й традиційні системи харчування. Основи безпеки харчування. Хвороби, до яких призводить неякісне, незбалансоване харчування. Перша допомога при харчових отруєннях кишкових інфекціях. Харчові добавки.

Рухова активність і здоров'я. Позитивний вплив на здоров'я занять фізичною культурою. Поняття про оптимальний рівень фізичної активності. Хвороби та порушення нормального розвитку, що виникають в наслідок гіподинамії. Комплекси фізичних вправ і їх вплив на розвиток різних систем організму. Фізичні вправи спрямовані на корекцію порушень постави.

Загартування. Методика загартування.

Режим дня як оздоровча технологія в умовах інтенсивного розумового навантаження.

Гігієнічні умови вдома і школі. Режим провітрювання. Значення вологого прибирання.

Шляхи попередження розвитку патологій зору. Гімнастика для очей.

Вплив на органи слуху та нервову систему сильних звуків високих і низьких частот.

Практична частина конкурсу:

1. Моделювання ситуацій надання першої допомоги під час НС (конкретна ситуація позначається в питанні).
2. Виконання алгоритму надання першої допомоги при отруєннях та кишкових інфекціях.
3. Моделювання ситуації відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля.
4. Моделювання ситуації уникнення нападу і пограбування.
5. Методи розвитку пам'яті та уваги.
6. Визначення рівня індивідуального розвитку.
7. Оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я.
8. Самооцінка рівня фізичного здоров'я.
9. Оцінка запропонованого харчового раціону.
10. Оцінка чинників ризику, що впливають на репродуктивне здоров'я.
11. Визначення безпечних умов життєдіяльності.
12. Визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей.

Критерії оцінювання відповідей абітурієнта

0 балів – відповідь відсутня.

1 - 4 бали – абітурієнт має уявлення про межі означеної проблеми; може розпізнавати та називати окремі поняття, що стосуються здоров'я та безпеки життєдіяльності; фрагментарно характеризує окремі дані щодо методів здорового способу життя та безпеки життєдіяльності стосовно всіх складових здоров'я людини; відповіді недостатньо аргументовані.

5 - 14 балів – абітурієнт відповідає на поставлені запитання; дає порівняльну характеристику явищам і процесам, які характеризують здоров'я, самостійно розв'язує типові ситуаційні завдання, виправляє допущені помилки щодо реалізації здорового способу життя; за інструкцією виконує практичні дії здорового способу життя та безпеки життєдіяльності, робить нечітко сформульовані висновки.

15 - 24 балів – абітурієнт вільно відповідає на поставлені запитання; самостійно розв'язує завдання, виправляє помилки щодо ведення здорового способу життя; з допомогою вчителя встановлює причинно-наслідкові зв'язки; виконує практичні дії здорового способу життя та безпеки життєдіяльності, робить чітко сформульовані висновки.

25 - 34 балів – абітурієнт обґрунтовано відповідає на запитання, передбачені програмою; самостійно аналізує і розкриває суть явищ і процесів, що

характеризують здоровий спосіб життя, узагальнює, систематизує, встановлює причинно-наслідкові зв'язки; виконує практичні дії щодо здорового способу життя та безпеки життєдіяльності, робить логічно побудовані висновки відповідно до мети конкретної оздоровчої діяльності.

35- 44 балів – абітурієнт логічно, усвідомлено відтворює навчальний матеріал у межах навчальної програми: самостійно аналізує і розкриває закономірності явищ і процесів, що характеризують здоров'я, здоровий спосіб життя та безпеку життєдіяльності, їх сутність; встановлює і обґрунтовує причинно-наслідкові зв'язки; ретельно виконує практичні дії, пов'язані зі здоровим способом життя та безпекою життєдіяльності, робить обґрунтовані висновки.

45 - 50 балів – абітурієнт виявляє міцні та глибокі знання за програмою, може вести дискусію з конкретного питання щодо збереження життя і зміцнення здоров'я з використанням знань суміжних дисциплін, самостійно оцінює та характеризує різноманітні явища і процеси, які розкривають сутність здоров'я і здорового способу життя, виявляє особисту позицію щодо них, уміє розв'язувати проблемні завдання; ретельно виконує практичні навички здорового способу життя та безпеки життєдіяльності, робить обґрунтовані висновки.

Оцінка індивідуальних результатів абітурієнтів

Абітурієнт може отримати від 0 до 50 балів за теоретичне завдання й від 0 до 50 балів за практичне завдання. Максимальна сума балів – 100. Для переведення в рейтингову оцінку за 200-бальною шкалою, отриманий абітурієнтом результат помножується на 2.

Голова предметної комісії,
проф.

С.В.Страшко