

Тема 1. Предмет, завдання та методи дослідження методики навчання «Основ здоров'я»

Навчально-виховне значення шкільного курсу «Основи здоров'я»

Шкільна програма «Основи здоров'я», її структура та аналіз. Шкільний курс «Основи здоров'я» вивчається в 5–9 класах середньої загальноосвітньої школи. Навчання здійснюється на основі планомірного і послідовного розвитку основних валеологічних понять, засвоєння провідних ідей, теорій, наукових фактів, які складають основу практичної підготовки школярів, формування їхнього наукового світогляду.

Провідні ідеї шкільного курсу з основ здоров'я: формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки.

Завдання предмета:

- формування в учнів мотивації до дбайливого ставлення до життя і здоров'я;
- формування у школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;
- виховання у підлітків бережливого, дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення;
- ознайомлення учнів з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я;
- формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я;
- ознайомлення учнів з основними принципами, шляхами й методами збереження життя і зміцнення усіх складових здоров'я;
- навчання учнів методам самозахисту в умовах загрози для життя;
- навчання учнів методам самооцінки і контролю стану і рівня здоров'я протягом усіх років навчання;
- розвиток життєвих навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.

Навчальна програма побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань щодо збереження і захисту життя та зміцнення здоров'я людини.

Зміст тем розгорнуто відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти. До кожного розділу програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями здоров'язбережувальної, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

Конкретним результатом навчання має бути розвиток життєвих

(психосоціальних) навичок учнів, зокрема, уміння прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, а також розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина.

Зміст програми структурована за чотирма розділами, що представлені в програмах для кожного класу:

1. Життя і здоров'я людини.
2. Фізична складова здоров'я.
3. Соціальна складова здоров'я.
4. Психічна і духовна складові здоров'я.

Розділ «Життя і здоров'я людини» надає можливість акцентувати увагу учнів на шляхах і засобах збереження та поліпшення здоров'я, сприяти усвідомленню їхнього призначення і місця у світі, усвідомити зміст понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та їхніх складових тощо.

Розділ «Фізична складова здоров'я» присвячений розкриттю закономірностей та механізмів фізичної компоненти здоров'я, дає можливість учням оволодіти навичками здорового способу життя, догляду за тілом, попередження найпоширеніших соматичних та інфекційних захворювань, травматизму, нещасних випадків, запобігання захворюванням, що передаються статевим шляхом; СНІД; формує в учнів позитивні мотивації до здорового способу життя, навчає ефективним принципам організації навчального процесу і активного відпочинку.

«Соціальна складова здоров'я» спрямована на ознайомлення учнів із соціальними аспектами здоров'я, засадами соціальної адаптації, на підготовку їх до дорослого життя та професійного самовизначення.

Розділ «Психічна і духовна складові здоров'я» передбачає оволодіння учнями навичками та вміннями позитивного спілкування, запобігання конфліктам та зменшення шкідливого для здоров'я впливу надмірних стресогенних чинників, ознайомлення з принципами психічного розвитку людини, її пізнавальними та психоемоційними особливостями; акцентує увагу на моральному здоров'ї як одній із важливих характеристик людини і суспільства; розкриває вплив духовного життя людини на здоров'я.

Програма інтегрованого предмета «Основи здоров'я» має прикладний характер, тому її реалізація можлива на основі таких компонентів:

— *мотиваційний* (поєднує в собі знання основ збереження життя і здоров'я з ціннісними орієнтаціями на задоволення соціально значимих і особистісно-орієнтованих потреб);

— *операційний* (поєднує в собі засоби, методи і форми організації діяльності, способи планування і регулювання її перетворювальними процесами);

— *інформаційний* (поєднує в собі знання про фізичну, соціальну, психічну, духовну складові здоров'я, основні умови і способи його збереження і зміцнення, основні засади здорового способу життя та безпеки життєдіяльності).

Особистісна орієнтованість при вивченні предмета здійснюється через

зміст навчального матеріалу та особистісну спрямованість навчального процесу. Запорукою формування здорової особистості учня є взаєморозуміння, взаємоповага, толерантність, творче співробітництво всіх учасників навчального процесу. Увага вчителя має бути зосереджена на проведенні занять з використанням методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів: обговорення, мозковий штурм, розробка концептуальних карт, рольові ігри, дискусії, творчі проекти, навчальні контракти, інтерв'ю, розгляд і аналіз окремого випадку, екскурсії, робота в групі, розв'язання проблеми тощо.

Особливу увагу необхідно приділити позитивній мотивації учнів не лише на вибір здорового способу життя, а й активну, щоденну і поступальну їхню дію за правилами і вимогами збереження життя та зміцнення здоров'я.

У ході реалізації програми Інтегрованого предмета «Основи здоров'я» зміст кожного компонента відпрацьовується за логікою поетапного формування особистості відповідно до вікових особливостей всіх складових здоров'я школярів.

Успішна реалізація програми інтегрованого предмета «Основи здоров'я» можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства всіх учасників навчально-виховного процесу (учнів; педагогів, сім'ї та громади), що передбачає й уможливорює:

1. особистісно-орієнтоване навчання;
2. збагачення змісту інтегрованого предмета емоційним, особистісно значимим матеріалом;
3. використання інтерактивних методів навчання;
4. стимулювання позитивних інтелектуальних почуттів учнів, послідовну диференціацію та індивідуалізацію;
5. роботу учнів із різними джерелами інформації, різними видами і типами ресурсних матеріалів;
6. відпрацювання практичних дій при вивченні кожної теми;
7. створення умов для активного діалогу між учасниками партнерами навчально-виховного процесу (учнів, учителів, членів сім'ї, громади) та вільного вибору учнями навчальних завдань і способів поведінки;
8. залучення учнів до самооцінки різних видів своєї діяльності, у тому числі й розвитку життєвих навичок;
9. багатоваріантність форм різних видів діяльності учнів;
10. залучення до активної співпраці сім'ї та громади.

Нижче наводимо структуру шкільного курсу «Основи здоров'я».

Структура шкільного курсу «Основи здоров'я»

Назва розділу	Кількість годин	Зміст навчального матеріалу
5-й клас (35 год., із них 3 год. – резервні)		

Вступ. Значення здоров'я в житті людини	1	Цінність і неповторність життя людини, здоров'я — необхідна умова розвитку людини. Здоровий спосіб життя
Життя і здоров'я людини	2	Основні складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна, духовна. Їх зв'язок і взаємовплив. Безпека і небезпека для життя. Практична робота: Відпрацювання повідомлення про небезпечні ситуації (пожежа, витік газу, напад)
Фізична складова здоров'я	7	Розвиток підлітків. Фізичний розвиток людини. Рухова активність та її вплив на розвиток підлітків. Життєвий ритм Розпорядок дня підлітків. Сон і здоров'я. Втома і перевтома. Попередження перевтоми. Активний відпочинок .Види активного відпочинку. Вправи і процедури для збереження і зміцнення здоров'я. Вплив постви на здоров'я. Особливості формування постави у підлітків. Загартовування. Загартовування, його значення. Комплексне загартовування сонцем, повітрям і водою. Правила загартовування. Практична робота: Виконання вправ для профілактики порушень постави.

Соціальна складова здоров'я	16	Право на здоров'я. Права і обов'язки щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів. Особиста відповідальність за здоров'я. Сім'я і здоров'я. Обов'язки членів родини щодо збереження і зміцнення здоров'я. Основні функції сім'ї і громади щодо збереження здоров'я. Вплив способу життя родини на здоров'я підлітків. Допомога людям з обмеженими можливостями. Практична робота: Моделювання ситуації допомоги людині з обмеженими можливостями. Профілактика ВІЛ-інфікування. Шляхи зараження ВІЛ. Право підлітків на забезпечення щодо ВІЛ / СНІД. Як уберегтися від ВІЛ-інфікування. Практична робота. Моделювання ситуації, у якій необхідно сказати «Ні!». Безпечне середовище. Поняття про безпечне середовище. Основні небезпеки навколишнього середовища: природні, техногенні, соціальні. Стихійні лиха та їх наслідки. Умови виникнення пожежі. Безпечна поведінка. Правила безпечної поведінки удома, надворі, у натовпі. Правила безпечної поведінки на воді. Способи рятування потерпілих на воді. Правила дорожнього
-----------------------------	----	--

		руху. Перехід багатосмугової дороги. Дороги в мікрорайоні школи, громадський транспорт, Зупинки. Поведінка при ДТП. Людина в автономній ситуації. Основні правила поведження під час виникнення небезпечних ситуацій. Засоби і способи захисту. Служби захисту. Служби захисту населення: пожежна служба, міліція, швидка допомога, служба газу, служба цивільної оборони. Практичні роботи: Моделювання ситуації та відпрацювання алгоритму дій після виклику служб захисту населення. Моделювання ситуації та відпрацювання алгоритму поведінки у натовпі. Моделювання ситуації та відпрацювання першої допомоги потерпілим на воді
--	--	--

Психічна і духовна складові здоров'я	5	Спілкування і здоров'я. Настрій і здоров'я. Вплив настрою на спілкування та здоров'я. Співпереживання. Співчуття. Позитивний вплив на здоров'я дружніх стосунків між однокласниками та іншими хлопчиками і дівчатками. Повага до старших і молодших, слабших і немічних, членів сім'ї. взаємопорозуміння в сім'ї. Протидія виявам насильства в учнівському середовищі. Практичні роботи: Моделювання ситуації спілкування з однокласниками і друзями. Моделювання ситуації допомоги старшим і молодшим, слабким і немічним.
6-й клас (35 год., із них 3 год. – резервні)		
Вступ. Здоров'я і середовище життя	1	Людина в навколишньому середовищі. Вплив середовища на здоров'я.
Життя і здоров'я людини	2	Природа і здоров'я. Вплив природного середовища на здоров'я. Вплив людини на природу. Взаємозв'язок здоров'я людини і природи та техніки. /Чинники здоров'я. Природні чинники збереження і зміцнення здоров'я. Клімат і здоров'я. Практична робота: Добір одягу за сезоном і погодою

Фізична складова здоров'я	6	Розвиток підлітків. Рівень фізичного розвитку. Ознаки гармонійного розвитку хлопчиків і дівчаток. Харчування підлітків. Вікові вимоги до харчування. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень. Вимоги до харчування, питного режиму при інтенсивному фізичному тренуванні підлітків. Профілактика йододефіциту. Особиста гігієна. Догляд за тілом. Особливості догляду за зубами і порожниною рота у підлітків. Значення особистої гігієни статевих органів у підлітковому віці. Предмети і засоби особистої гігієни підлітків. Гігієнічні вимоги під час занять фізичними вправами. Практичні роботи: Визначення рівня фізичного розвитку. Визначення калорійності щоденного харчування. Вибір засобів індивідуальної гігієни
---------------------------------	---	---

Соціальна складова здоров'я	14	Звички і здоров'я. Формування корисних і шкідливих звичок у підлітків. Спосіб життя і звички. Залежність здоров'я від корисних і шкідливих звичок. Вплив на здоров'я підлітків тютюнового диму, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин. Практична робота: Моделювання ситуації відмови від сигарет, алкоголю та наркотиків. Убережи себе від ВІЛ. Методи запобігання інфікуванню ВІЛ. Взаємозв'язок наркоманії й ВІЛ-інфікування. Толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих людей. Безпека щоденного життя. Поняття забезпечення безпеки. Небезпеки повсякденного життя. Безпека в побуті. Електро- та газонебезпека. Небезпечні речовини побутової хімії. Домедична допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру та в очі, отруєнні. Безпека в будівлях. Небезпечні ситуації у будівлях, комунальних мережах. Дії під час їх виникнення. Пожежна безпека. Правила поведінки під час пожеж. Засоби пожежогасіння. Безпека на дорозі, (пішохід, велосипедист, пасажир). Поведінка при ДТП. Можливі аварійні ситуації на підприємствах. Дії школяра під час виникнення аварійних
-----------------------------	----	--

		ситуацій на підприємствах. Практичні роботи: Моделювання допомоги при ураженні електричним струмом. Моделювання допомоги при попаданні на тіло хімічних речовин. Моделювання допомоги при отруєнні. Моделювання першої допомоги при ДТП. Користування засобами пожежогасіння.
Психічна і духовна складові здоров'я	8	Спілкування і здоров'я. Спілкування людей. Типи спілкування. Стосунки людей. Типи стосунків. Стосунки у сім'ї, класі, молодіжному середовищі. Вплив стосунків людей на їхнє здоров'я. Конфлікти і здоров'я. Види конфліктів. Вплив конфліктів на здоров'я. Способи розв'язання конфліктів. Вибір прикладу для наслідування. Безпечні й небезпечні компанії. Практична робота: Моделювання ситуацій із конструктивним розв'язанням конфліктів.
7-й клас (35 год., із них 3 год. – резервні)		
Вступ. Здоровий спосіб життя	1	Здоровий спосіб життя як умова збереження і зміцнення здоров'я. Складові здорового способу життя

Життя і здоров'я людини	6	Спосіб життя і здоров'я. Формування здорового способу життя. Значення навичок і звичок для здоров'я. Правила здорового способу життя. Вибір способу життя. Практична робота: Складання індивідуального плану здорового способу життя. Принципи безпечної життєдіяльності. Принципи безпечної життєдіяльності. Правила поведінки, безпечної для життя. Безпека на дорогах. Безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля. Небезпечні вантажі. Види ДТП. Дії свідка ДТП. Техногенна безпека. Правила безпечної безпеки житла. Пожежа в громадському приміщенні. План евакуації, знаки пожежної безпеки. Особливості користування паливними газами. Попередження захворювань. Захисні реакції організму людини. Основні методи попередження неінфекційних та інфекційних захворювань. Практична робота: Моделювання ситуації евакуації з класу, школи.
-------------------------	---	---

Фізична складова здоров'я	5	Індивідуальний розвиток підлітків. Вікові особливості індивідуального розвитку підлітків. Ознаки статевого дозрівання. Чинники ризику індивідуального розвитку. Косметичні проблеми підлітків. Особливості стану шкіри в підлітковому віці. Типи шкіри. Особливості догляду за шкірою. Попередження захворювань шкіри дівчат і хлопців. Косметичні проблеми підлітків. Косметичні засоби і здоров'я. Косметичні засоби для дівчат. Косметичні засоби для хлопців. Практичні роботи: Визначення індивідуальних показників фізичного здоров'я. Вибір і правила застосування косметичних засобів.
---------------------------------	---	---

Соціальна складова здоров'я	10	Соціальні чинники здоров'я підлітків. Поняття про соціальні чинники здоров'я і безпеки підлітків. Соціальні чинники ризику для здоров'я в найближчому оточенні підлітків. Запобігання вживанню наркотиків підлітками. Причини вживання наркотичних речовин підлітками. Поняття про наркотичну залежність. Ознаки наркотичної залежності. Невідкладна допомога при наркотичному отруєнні. Кримінальна відповідальність за поширення наркотичних речовин. Наркоманія й ВІЛ-інфікування. Особливості поширення ВІЛ-інфікування серед молоді в Україні. Протидія дискримінації щодо ВІЛ-інфікованих. Профілактика туберкульозу. Збудник туберкульозу, умови інфікування, умови розвитку захворювання. Профілактика туберкульозу у підлітків. Хвороби цивілізації. Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Куріння і рак. Практична робота: Виконання проекту «Створення антитютюнової, антиалкогольної, анти наркотичної реклами»
-----------------------------	----	---

Психічна і духовна складові здоров'я	9	Психологічний розвиток підлітків. Психологічна характеристика підліткового віку. Умови, що сприяють психологічному розвитку підлітка. Розвиток інтелектуальних задатків. Психологічні особливості поведінки людини в екстремальних умовах. Психологічне благополуччя підлітків. Відчуття, емоції, почуття. Виховання культури почуттів та способу їх вияву. Взаємозв'язок почуттів і здоров'я. Емоційне благополуччя. Ознаки психологічного благополуччя. Фактори, які порушують психологічну рівновагу. Способи відновлення і підтримки психологічної рівноваги. Конфлікти і здоров'я. Психологічні конфлікти і способи їх подолання. Поняття про стрес. Вплив стресу на здоров'я. Методи запобігання стресу. Практична робота: Виконання проекту «Способи розв'язання конфліктів».
8-й клас (17 год., із них 1 год. – резервні)		
Вступ. На порозі дорослого життя	1	Поняття про фізіологічну і соціальну зрілість. Ознаки фізіологічної й соціальної зрілості.

Життя і здоров'я людини	3	Надзвичайні ситуації. Надзвичайні ситуації (НС) соціального, природного та техногенного походження, причини їх виникнення. Викрадення дітей і торгівля ними. Безпритульність. Залучення до небезпечних видів бізнесу і 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. Практична робота: Моделювання ситуацій надання першої допомоги під час НС.
Фізична складова здоров'я	2	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 і кишкових інфекціях. Харчові добавки. Харчові продукти у природі, отруйні та небезпечні рослини. Практичні роботи: Визначення рівня індивідуального фізичного розвитку. Моделювання ситуації та виконання алгоритму надання першої допомоги при отруєннях та кишкових інфекціях.

Соціальна складова здоров'я	6	Фізіологічна і соціальна зрілість. Ознаки фізіологічної та соціальної зрілості. Соціальні аспекти статевого дозрівання. Шкідливість для здоров'я раннього статевого життя та вагітності неповнолітніх. Спілкування дівчат і хлопців на засадах дружби. Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на статеве дозрівання. Поняття про хвороби, що передаються статевим шляхом. Причини, умови розвитку й наслідки СНІД. Практична робота: Виконання проекту «Відмова від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля». Безпека в сучасному суспільстві. Безпека на дорогах. Правила для мотоциклістів. Перевезення пасажирів на мотоциклі. Екологічна безпека: поняття, умови забезпечення. 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. Практична робота: Моделювання ситуації уникнення нападу і пограбування.
Психічна і духовна складові здоров'я	3	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. Практична робота: Підготовка до іспиту: розвиток пам'яті та уваги.
9 клас (17 год., з них 1 год. – резервна)		
Вступ. Феномен життя і здоров'я людини	1	Життя як феномен. Здоров'я як явище людського життя, його необхідна і докорінна характеристика
Життя і здоров'я людини	2	Взаємозв'язок основних ознак, складових і чинників здоров'я. Людський фактор у формуванні безпеки людини. Глобальні небезпеки. Практична робота: Оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я.

Фізична складова здоров'я	3	Фізіологічна і соціальна зрілість. Взаємозв'язок фізіологічної й соціальної зрілості. Готовність до дорослого життя. Моніторинг фізичної складової здоров'я. Практична робота: Самооцінка рівня фізичного здоров'я.
---------------------------------	---	--

Соціальна складова здоров'я	5	Репродуктивне здоров'я молоді. Репродуктивне здоров'я. 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. Продовження роду як одне з основних призначень людини. Здоров'я молоді в Україні. ВІЛ / СНІД / ШСШ: шляхи передачі й методи захисту. Протидія стигмі і дискримінації ВІЛ-інфікованих. Практична робота: Розроблення проекту «Вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я». Безпека людини і право. 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. Практична робота: Визначення безпечних умов життєдіяльності.
-----------------------------	---	---

Психічна і духовна складові здоров'я	4	Самопізнання і самовиховання особистості. Формування особистості шляхом самопізнання, самовизначення і самовиховання. Способи саморегуляції. Пам'ять та увага. Розвиток сприйняття, пам'яті та уваги. Практична робота: Підготовка до іспиту: розвиток пам'яті та уваги. Цінність життя і здоров'я людини. 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. Практична робота: Визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей.
--------------------------------------	---	---

У системі предметного навчання середньої загальноосвітньої школи шкільний курс біології вирішує ряд *завдань*: освітніх, розвиваючих, виховних.

Освітні завдання включають в себе формування системи валеологічних понять, визначених програмою шкільного курсу, спеціальних і загально-навчальних умінь. До спеціальних умінь належать такі, що направлені на роботу з об'єктами природи або їхнім зображенням: уміння вести здоровий спосіб життя; моніторинг стану здоров'я; визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей тощо.

Розвиваючі завдання шкільного курсу основ здоров'я пов'язані з формуванням і розвитком у процесі вивчення предмета особистих якостей школярів: тренування пам'яті, розвиток умінь, необхідних для здійснення таких розумових операцій, як аналіз, синтез, порівняння, зіставлення, виділення головного, другорядного, узагальнення, висновки та ін.

Виховні завдання включають в себе реалізацію виховання валеологічних,

естетичних, санітарно-гігієнічних, трудових, фізичних та інших якостей особистості в процесі вивчення основ здоров'я.

Навчально-виховні завдання вирішуються на основі планомірного і поступового розвитку в школярів основних понять курсу. До *загально-навчальних* умінь належать: уміння користуватись дошкою, зошитом, робота з підручником, екранними посібниками, табличним матеріалом тощо.

Допомагають освітній і виховній діяльності вчителя програми середньої загальноосвітньої школи. У програмі сформульовано завдання і мету навчання, розкрито зміст теми, зазначено деякі форми, методи і методичні прийоми навчання визначено приблизну кількість годин, необхідних для вивчення теми. До програми включено структури знань і вмінь, а також тематика лабораторних робіт, практичних занять та екскурсій, між предметні зв'язки тощо. Вчитель-валеолог повинен професійно володіти змістом програми, всіма структурними елементами і вміти користуватися програмою під час планування навчально-виховного процесу з основ здоров'я.