

## ЗМІСТ

Автор,рецензенти.....	2
Пояснювальна записка.....	3
Навчально-тематичний план, початковий рівень.....	4
Зміст програми.....	5
Рекомендована література для керівника гуртка.....	8

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ ЦЕНТР  
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання науково-методичної ради  
Полтавського обласного інституту  
післядипломної педагогічної освіти  
ім. М.В.Остроградського  
20.03.2017 № 2

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департаменту освіти і науки  
Полтавської облдержадміністрації  
20.07.2017 № 303

Навчальна програма з позашкільної освіти

еколого-натуралістичного напрямку

валеологічного профілю

«Здоровим будь»

1 рік навчання

Початковий рівень

(144/180/216 годин)

м. Полтава - 2017

**Автор:**

Пугачова Ірина Ярославівна – керівник гуртка Полтавського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді.

**Рецензенти:**

Денисовець Тамара Михайлівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка

Пилипенко Наталія Миколаївна, вчитель біології Полтавської гімназії №14 «Здоров'я»

13. Медведєва Л. Основи здоров'я. Уроки. 6 клас.-К., 2010.-125 с.

14. Гігієна дітей і підлітків: Підручник / І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К. : Медицина, 2006. – 304 с.

**Допоміжна**

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоров'я. Человек и общество / Н.М. Амосов . – М.: Издательство «Сталкер», 2002.

2. Плахтій П.Д. Фізіологія людини / П.Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський, 2000.

4. Гігієна дітей і підлітків: Підручник / І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К. : Медицина, 2006. – 304 с.

5. Дубровский В.И. Основы медицинских знаний и профилактика болезней / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2003. – 436 с.

6. Денисовець Т.М. Вікова фізіологія і валеологія (модуль II. Основи здорового способу життя) у запитаннях і відповідях. // Методичний посібник для самостійної і індивідуальної роботи. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 61 с.

7. Запрошуємо до діалогу: За проектом «Діалог»: Навч. посіб./Н.О.Березіна, О.В.Вінда, М.М.Галябарник, Т.Д.Дем'янюк, С.В.Кириленко, Н.І.Косарева, О.П.Коструб, Н.І.Новікова, І.Г.Сомова, В.А.Шаповалова. – К.: Богдана, 2003. – 128 с.

8. Формування навичок здорового способу життя у підлітків: За проектом «Діалог»: Навчально-методичний посібник./ О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова

9. Кроки до здоров'я (профілактика вживання неповнолітніми наркотичних речовин). Навчально-методичний посібник.-К.,2003.-160 с.

10. Маруненко І.М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Навчально-методичний посібник для студентів не біологічних спеціальностей вищих пед. навч. Закладів. / І.М. Маруненко, Є.О. Неведомська. В.І. Бобрицька. – К. : Професіонал, 2004. – 408 с.

11. Медико-біологічні основи валеології: навч. Посібник / Під ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський :2000. – 407с.

12. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я : навч. Посібник / О.Д. Мойсак. – К. : Арістей, 2004. – 592с.

Конституція України визнає життя і здоров'я людини одними з найвищих соціальних цінностей. Держава, відповідаючи, згідно з Основним Законом, перед людиною за свою діяльність, зобов'язана забезпечити якнайповнішу реалізацію цих цінностей і вирішити при цьому завдання виховання здорового покоління, збереження та зміцнення здоров'я, від чого значною мірою залежить стан продуктивних сил України, її економічний, оборонний, інтелектуальний, духовний потенціал, ресурс розвитку суспільства.

Визначальними факторами збереження та зміцнення здоров'я, попередження захворювань є умови та спосіб життя, питома вага яких у загальному процесі, що формує здоров'я, становить більше 50%. Серйозне занепокоєння викликає недостатня культура здоров'я підростаючого покоління. Незважаючи на значну санітарно-освітню роботу, надання знань з основ здоров'я, частина дітей не використовує навички здорового способу життя у практиці.

Необхідною складовою роботи з профілактики паління тютюну, алкоголізму та наркоманії є своєчасне виявлення підлітків «групи ризику» та надання їм психолого-педагогічної допомоги.

Мета програми – сформувати чітке ставлення до різних форм залежностей, а саме тютюнопаління, наркоманії, алкоголізму, покращити ставлення до себе, підвищити віру у власні сили.

Основні завдання:

- формувати основні навички здорового способу життя;
- надати знання щодо шкідливості вживання психоактивних речовин;

- надати знання щодо можливих шляхів подолання шкідливих звичок;
- сформувавши відповідальність за власне здоров'я та власну долю;
- підвищити опір до шкідливих для здоров'я форм поведінки;
- сформувавши вміння та навички осмислювати й оцінювати власні дії та вчинки;
- навчити аналізувати, думати і висловлювати свої погляди;
- навчити розуміти важливість збереження та зміцнення власного здоров'я;
- підвищити самоповагу;
- сформувавши почуття власної гідності.

Навчальна програма передбачає 1 рік навчання – 144/180/216 години на рік, 4/5/6 години на тиждень.

Навчання в гуртку не потребує спеціальної підготовки та знань. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з вихованцями 10-15 років.

Передбачено широке використання у навчальному процесі активних та інтерактивних форм проведення занять (психологічних тренінгів, ділових та рольових ігор, розгляд ситуацій). Формами контролю за результативністю навчання є опитування, участь у конкурсах, конференціях.

*Вихованці мають вміти:*

- визначати рівень фізичного розвитку;
- добирати одяг за сезоном і погодою;
- обирати та користуватися засобами особистої гігієни ;
- визначати калорійність щоденного харчування;
- вирішувати конфлікти;
- долати власну дратівливість;
- удосконалювати свої позитивні якості.

*Вихованці мають набути досвіду:*

- дотримання правил безпеки життєдіяльності вдома, на вулиці та в школі;
- вирішення конфліктних ситуацій;
- боротьби зі стресами;
- використання корисних продуктів харчування;
- протистояння шкідливим звичкам.

### **Рекомендована література для керівника гуртка**

#### **Базова**

1. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезней и образ жизни / Г.П. Артюнина, Н.Т. Гончар, С.А. Игнаткова. – Псков : ПГПУ 2003. – 304 с.
2. Анатомія та фізіологія дитини : навч. посібник / Укл. Мардар Г.І., Халаїм Є.А., Бабак С.В., Марценяк І.В. – Чернівці : Рута, 2002. – 175 с.
3. Бобрицька В.І. Анатомія, вікова фізіологія і шкільна гігієна. Курс лекцій для студентів небіологічних спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів / В.І. Бобрицька. – К. : Професіонал, 2004. – 287 с.

## Розділ 5. Як удосконалиювати себе (34/35/51)

Поняття сили волі. Як сприяти формуванню сили волі, практичні поради. Вчимося приймати рішення. Стосунки людей. Типи стосунків. Конфлікти у спілкуванні. Види і наслідки конфліктів. Як уладнати конфлікт. Тематична дискусія "Різниця між упевненістю та самовпевненістю". Як стати уважнішим до інших. Поради з підвищення самоповаги. Гімн самому собі. Як подолати власну дратівливість. Як удосконалиювати свої якості. Стрес. Як боротися зі стресом.

*Практична частина:* Тест «Чи вмієш ти вирішувати свої проблеми». Тест «Наскільки ти впевнений у собі». Тренінг «Вітаю Я, мій улюблений». Складання анкети «Самооцінка». Скласти план самовдосконалення.

## Розділ 6. Безпека щоденного життя (4/10/6)

Досліджуємо ризики і небезпеки. Як поводитися під час пожежі.

### Підсумок (2/5/3)

Дискусія «Твій вибір, твоя відповідальність»

### Прогнозований результат

*Вихованці мають знати:*

- ознаки фізичного розвитку підлітка;
- основи здорового способу життя;
- правила загартування організму;
- основні правила раціонального харчування;
- про шкідливість паління, алкоголізму та наркотичну залежність;
- типи темпераменту;
- види конфліктів.

## Навчально-тематичний план Початковий рівень

№ з/п	Назва розділу	4 год			5 год			6 год		
		Теоретичн	Практичні	Разом	Теоретичн	Практичні	Разом	Теоретичн	Практичні	Разом
1	Вступ	2	-	2	5	-	5	3	-	3
2	Я і моє здоров'я	30	8	38	35	10	45	45	12	57
3	Життя без гачка	20	-	20	20	-	20	30	-	30
4	Підлітковий алкоголізм – дорога в нікуди	18	2	20	15	5	20	27	3	30
5	Моя унікальність	24	-	24	40	-	40	36	-	36
6	Як удосконалити себе	30	4	34	30	5	35	45	6	51
7	Безпека щоденного життя	4	-	4	10	-	10	6	-	6
8	Підсумок	2	-	2	5	-	5	3	-	3
	Разом	130	14	144	160	20	180	195	21	216

## Зміст програми

### Вступ (2/5/3 год.)

Ознайомлення учнів із роботою гуртка і масовими заходами, в яких гуртківці братимуть участь. Життя і здоров'я людини – найвища соціальна цінність.

### Розділ 1. Я і моє здоров'я (38/45/57)

Людина – частина природи. Ознаки фізичного розвитку підлітків. Що таке здоров'я. Клімат і здоров'я. Поняття про здоровий спосіб життя. Загартування організму. Вплив фізичних вправ. Значення особистої гігієни. Догляд за тілом. Гігієна підлітків. Режим дня. Продукти харчування і здоров'я. Харчовий раціон підлітків. Вітаміни. Їх характеристика. Норми споживання вітамінів. Вітаміни в продуктах та способи їх збереження. Вікторина «Вітаміни в нашому житті». Мистецтво правильно їсти. Роль води в організмі. Міні-тренінг «Раціональне харчування школяра». Твоє здоров'я в твоїх руках. Вплив харчування, фізичного тренування, особистої гігієни на здоров'я підлітків.

*Практична частина:* «Визначення рівня фізичного розвитку», «Добір одягу за сезоном і погодою», «Вибір засобів особистої гігієни», «Визначення калорійності щоденного харчування».

### Розділ 2. Життя без гачка (20/20/30)

Історія паління тютюну та боротьба з ним. Паління як загроза здоров'ю. Наркотики. Історія. Вплив на здоров'я наркотичних та токсичних речовин. Уміння протистояти шкідливій звичці. Реклама – основна причина паління.

Уміння протистояти шкідливій звичці. Реклама – основна причина паління. Антиреклама як метод попередження паління.

*Практична частина:* Перегляд документального фільму про шкідливість паління. Брейн-ринг «Палінню - ні». Сюжетно-рольова гра «Життя без гачка». Тренінг «Скажемо палінню – НІ!».

### Розділ 3. Підлітковий алкоголізм – дорога в нікуди (20/20/30)

Історія алкоголю, походження та розвиток. Наслідки впливу алкоголю на організм і наслідки його вживання. Алкоголь і сім'я. Руйнування сімейних зв'язків. Алкоголь і потомство. Як протидіяти тиску однолітків.

*Практична частина:* «Моделювання ситуації відмови від цигарок, алкоголю та наркотиків». Тренінг "Стадії алкоголізму і сп'яніння". Вікторина «Правильно чи неправильно». Тренінг «Як вимовити «Ні!»». Перегляд документального фільму про шкідливість алкоголю

### Розділ 4. Моя унікальність (24/40/36)

Підлітковий вік. Бути собою. Я – унікальний. Типи темпераменту. Крок до себе. Що я знаю про свій характер? Формування почуття власної гідності, впевненості в собі.

Уміння правильно оцінити негативні почуття. Позитивне мислення. Уявлення про успіх. Спілкування і здоров'я. Безпечні та небезпечні компанії.

*Практична частина:* Творча робота «Який я є?» Гра «Великі збори звірів». Гра «Зоряні війни». Медитація про почуття власної гідності.