

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
«ЦЕНТР ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ»
КОСТОПІЛЬСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

СХВАЛЕНО

Протокол засідання педагогічної
ради КЗПО «Центр дитячої та
юнацької творчості»
від 10.09.2021 №1

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ КЗПО «Центр дитячої
та юнацької творчості»
від 10.09.2021 № 35

Навчальна програма з позашкільної освіти
гуманітарного напрямку

«Школа грації»

2 роки навчання

Костопіль - 2021

Автор:

Рябкова Н.М. – керівник гуртка КЗПО «Центр дитячої та юнацької творчості»
Костопільської міської ради

Рецензент:

Михальська Ольга Ярославівна – директор КЗПО «Центр дитячої та юнацької
творчості» Костопільської міської ради

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Стрімкі зміни у суспільстві, що відбулися за останні 10 років в Україні, зумовили існування незрілих, нереалістичних очікувань батьків від стосунків з дітьми, що у сукупності з відсутністю інституту психологічної та психотерапевтичної допомоги сім'ї створюють несприятливі умови здорового психосоціального розвитку дітей в Україні. Високий відсоток неповних сімей припускає відсутність справжніх родинних університетів щодо передачі життєвих соціальних навичок від батька до сина, від матері до доньки, які формуються на єдності та гармонії сім'ї у цілому. Часто молоді батьки не мають необхідного досвіду спілкування зі своїми дітьми, що, як свідчить світовий досвід, є основою розвитку особистості. У суспільстві відсутня спрямованість дівчат на осмислене сприйняття у майбутньому виконання ролі дружини та матері. Учні старших класів, котрі є майбутніми батьками, дружинами та чоловіками, у подальшому не мають достатньої підготовки для якісної взаємодії з батьками, ровесниками, учителями, дорослими. У цей час у системах середньої та позашкільної освіти відсутні цільові програми з формування світогляду дівчат як майбутніх дружин, матерів та особистостей.

Актуальність програми обумовлена потребою виховання всебічно розвиненої особистості, зокрема підготовки підростаючого покоління, а першочергово дівчини до майбутнього життя, самовдосконалення та самореалізації у суспільстві.

Навчальна програма реалізується у гуртку соціально-реабілітаційного напрямку та спрямована на вихованців віком 13-17 років.

Мета програми - формування компетентності особистості засобами косметології, етики, естетики, валеології тощо.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальної, що забезпечує ознайомлення вихованців із поняттями та знаннями, що стосуються косметології, етики, естетики, валеології, сімейного виховання, материнства тощо;

практичної, що сприяє оволодінню навичками застосування теоретичних знань на практиці;

творчої, що забезпечує формування творчих здібностей, художньо-естетичного смаку вихованців;

соціальної, що сприяє вихованню дбайливого ставлення до сімейних цінностей, народних традицій, самореалізації та соціальній адаптації особистості в соціумі, професійному самовизначенню.

В основу навчальної програми покладений аксіологічний підхід, який забезпечує формування ціннісних орієнтацій підростаючого покоління.

Програма побудована за блочно-модульною системою. У її структурі виокремлюються модулі: «Секрети краси», «Жінка і суспільство», «Жінка – господиня», «Здоров'я та спорт», «Сімейні цінності», «Материнство».

Навчальна програма передбачає 2 роки навчання:

1-й рік – основний рівень – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень;

2-й рік – вищий рівень – 216 год. на рік, 6 год. на тиждень.

Упродовж першого року вихованці опановують вищезазначені розділи, другого – конкретизують вивчений теоретичний матеріал та удосконалюють практичні навички.

Під час проведення занять використовуватимуться: лекції, елементи тренінгів, семінари, індивідуальні заняття, зустрічі із представниками різних спеціальностей тощо.

Формами контролю за результативністю навчання є підсумкові, залікові заняття, річна (проміжна) атестація вихованців.

Основний рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	2	-	2
Модуль 1. Секрети краси	21	31	52
1.1. Культура і душа краси	1	1	2
1.2. Історія розвитку косметології	4	-	4
1.3. Манікюр	2	8	10
1.4. Нейл-арт	6	6	12
1.5. Педикюр	2	2	4
1.6. Макіяж	4	10	14
1.7. Засоби догляду за шкірою	2	4	6
Модуль 2. Жінка і суспільство	10	12	22
2.1. Основи етики та естетики	6	4	10
2.2. Мистецтво спілкування	2	6	8
2.3. Власний стиль поведінки і краси	2	2	4
Модуль 3. Жінка – господиня	6	12	18
3.1. Основи кулінарії	4	8	12
3.2. Види сервіровок столу	2	4	6
Модуль 4. Здоров'я та спорт	16	14	30
4.1. Здоров'я – запорука нормального життя	2	2	4
4.2. Вплив шкідливих звичок на здоров'я	2	4	6
4.3. Основи правильного харчування	4	2	6

4.4. Як стати стрункою і привабливою	2	2	4
4.5. Фітнес і його різновиди	2	4	6
4.6. Анатомія жінки	2	-	2
4.7. Жіночі хвороби	2	-	2
Модуль 5. Сімейні цінності	5	5	10
5.1. Сім'я – основа суспільства	2	2	4
5.2. Жінка – хранителька домашнього вогнища	2	2	4
5.3. Одруження і взаємини у шлюбі	1	1	2
Модуль 6. Материнство	5	3	8
6.1. Материнство – мрія кожної жінки	2	2	4
6.2. Вагітність	2	-	2
6.3. Дитина і мама	1	1	2
Підсумок	-	2	2
Разом	65	79	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Визначення краси. Програма, завдання та план роботи гуртка. Інструктаж із техніки безпеки.

Модуль 1. Секрети краси (52 год.)

1.1. Культура і душа краси (2 год.)

Теоретична частина. Бесіда «Культура і душа краси».

Практична частина. Дискусія «Ідеал краси», тестування вихованців.

1.2. Історія розвитку косметології (4 год.)

Теоретична частина. Історія розвитку косметології, манікюру, педикюру. Поняття «косметологія», «косметика». Традиції нашого народу, пов'язані з косметологією.

1.3. Манікюр (10 год.)

Теоретична частина. Будова нігтя. Види манікюру. Процедура проведення манікюру. Правила догляду за нігтями.

Практична частина. Виконання манікюру та його різновидів. Відвідування майстер-класів.

1.4. Нейл – арт (12 год.)

Теоретична частина. Поняття «нейл-арт». Наклейки на нігті. Аплікації. Прикрашання нігтів стразами, бусинами, манікюрним бісером. Різновиди методів малювання лаками.

Практична частина. Розмальовування нігтів: перехід кольору в колір, розмальовування по всій площині нігтя, «квіточка», «сердечко», «зигзаг», «зірочка», «хвилька». Виконання композицій. Декоративний малюнок за власним задумом.

1.5. Педикюр (4 год.)

Теоретична частина. Послідовність виконання педикюру.

Практична частина. Підготовка інструментів та обговорення виконання педикюру в домашніх умовах.

1.6. Макіяж (14 год.)

Теоретична частина. Секрети догляду за обличчям. Основи нанесення макіяжу. Різновиди косметики.

Практична частина. Визначаємо тип шкіри. Усунення недоліків шкіри обличчя за допомогою макіяжу. Виконання різновидів макіяжу.

1.7. Засоби догляду за шкірою (6 год.)

Теоретична частина. Етапи догляду за шкірою. Перелік засобів догляду за шкірою.

Практична частина. Семінари «Рецепти догляду за шкірою різних типів. Використання лікарських рослин у догляді за тілом у традиціях наших предків. Універсальні маски, креми, лосьйони для всіх типів шкіри. Догляд за шкірою губ».

Модуль 2. Жінка і суспільство (22 год.)

2.1. Основи етики та естетики (10 год.)

Теоретична частина. Бесіда «Шляхи поєднання зовнішньої і внутрішньої краси». Правила і манери поведінки. Офіційний етикет і етикет за столом. Закони справжньої леді.

Практична частина. Світська бесіда за столом. Похід у місцевий кінотеатр. Відвідування музею.

2.2. Мистецтво спілкування (8 год.)

Теоретична частина. Види спілкування. Основні принципи спілкування: ввічливість, тактовність, точність, виразність. Культура мовлення. Основи ораторського мистецтва. Телефонна розмова. Звичайна розмова, бесіда. Міміка, жести, інтонація.

Практична частина. Проведення світських бесід на різну тематику. Розмови по телефону.

2.3. Власний стиль поведінки і краси (4 год.)

Теоретична частина. Правила і манери власної поведінки. Основні стилі одягу. Вибір прикрас і парфумів.

Практична частина. Тест «Які види парфумів мені підходять». Дискусія «Стиль одягу і особливості фігури».

Модуль 3. Жінка – господиня (18 год.)

3.1. Основи кулінарії (12 год.)

Теоретична частина. Перші страви, другі страви, закуски, десерти, напої. Секрети подачі страв.

Практична частина. Готування різних страв.

3.2. Види сервіровок столу (6 год.)

Теоретична частина. Основні правила сервіровки столу. Етапи сервірування столу. Оформлення столів до різних подій.

Практична частина. Сервіровка столу. Різновиди складання серветок. Виготовлення композицій для оформлення столу.

Модуль 4. Здоров'я та спорт (30 год.)

4.1. Здоров'я – запорука нормального життя (4 год.)

Теоретична частина. Поняття про здоров'я. Фактори, які формують здоров'я людини. Сон – джерело молодості і краси.

Практична частина. Психологічний тренінг «Як я ставлюся до свого здоров'я» (зустріч із психологом).

4.2. Вплив шкідливих звичок на здоров'я (6 год.)

Теоретична частина. Бесіда «Наслідки паління, вживання алкоголю, наркотиків».

Практична частина. Зустріч із наркологом. Визначення стилів поведінки у ситуаціях ризику.

4.3. Основи правильного харчування (6 год.)

Теоретична частина. Головні складові нашої їжі. Десять правил здорового харчування. «Піраміда» здорового харчування. Гороскоп харчування.

Практична частина. Тестування «Чи правильно ми харчуємось?».

4.4. Як стати стрункою і привабливою (4 год.)

Теоретична частина. Як схуднути без суворих дієт, як поправитися. Салати краси. Очищення організму. Проблеми шкіри, пов'язані з їжею.

Практична частина. Підбір власної системи харчування. Дискусія «Корисність вживаної нами їжі».

4.5. Фітнес і його різновиди (6 год.)

Теоретична частина. Фітнес як вид спорту, його різновиди. Користь фітнесу. З чого починати заняття. Вправи для покращення кожної частини тіла.

Практична частина. Визначення пропорційності фігури. Визначення свого типу тіла. Заняття з фітнесу.

4.6. Анатомія жінки (2 год.)

Теоретична частина. Анатомічна будова жінки. Гігієна жінки.

4.7. Жіночі хвороби (2 год.)

Теоретична частина. Основні жіночі хвороби. Причини їх виникнення. Як уберегтися від захворювань.

Модуль 5. Сімейні цінності (10 год.)

5.1. Сім'я – основа суспільства (4 год.)

Теоретична частина. Поняття «сім'я». Принципи побудови сім'ї. Для чого потрібна сім'я.

Практична частина. Тестування «Щаслива сім'я». Зустріч із представником зі Служби сім'ї та молоді.

5.2. Жінка – хранителька домашнього вогнища (4 год.)

Теоретична частина. Жінка – хранителька домашнього вогнища протягом віків. Проблеми жінки в родині.

Практична частина. Дискусії «Проблеми жінки в родині», «Чи може реалізувати себе жінка без сім'ї».

5.3. Одруження і взаємини у шлюбі (2 год.)

Теоретична частина. Психологічна сумісність у шлюбі. Гороскоп сумісності. Види шлюбів. Умови ідеального шлюбу. Зрада. Ревнощі.

Практична частина. Десять правил для жінок, що бажають мати хорошу сім'ю. Тестування «Чи ідеальна сім'я ваших батьків». «Круглий стіл» «Конфлікти у сім'ї».

Модуль 6. Материнство (8 год.)

6.1. Материнство – мрія кожної жінки (4 год.)

Теоретична частина. Психологічна готовність до материнства. Жінка – матір протягом віків.

Практична частина. Семінар «Якою мамою я мрію стати».

6.2. Вагітність (2 год.)

Теоретична частина. Вагітність та запобігання їй.

6.3. Дитина і мама (2 год.)

Теоретична частина. Перші місяці життя дитини.

Практична частина. Психологічний тренінг «Зв'язок дитини і матері протягом життя» (зустріч із психологом).

Підсумок (2 год.)

Повторення вивченого матеріалу. Підсумкова атестація вихованців.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- історію розвитку косметології;
- різновиди манікюру, педикюру та процедуру його проведення;
- різновиди візажу та процедуру його виконання;
- основні правила догляду за шкірою;
- основи етики та естетики;
- види блюд у кулінарії;
- види сервіровок столу;

- наслідки впливу шкідливих звичок на здоров'я;
- анатомію жінки;
- основні сімейні цінності;
- про вагітність та засоби контрацепції.

Вихованці мають вміти та застосовувати:

- техніки нейл-арту;
- матеріали та інструменти для робочого місця майстра манікюру і педикюру;
- різні види манікюру;
- набуті знання для створення образу за допомогою макіяжу;
- набуті знання для ведення світської бесіди;
- готувати найпростіші блюда;
- робити сервіровку столу;
- виконувати вправи для фітнесу;
- створювати власний стиль поведінки та краси.

У вихованців мають бути сформовані компетенції:

- догляду за собою;
- здорового способу життя;
- підтримання бесід в різних ситуаціях;
- самореалізації, самовизначення дитячих особистостей;
- сімейного життя, материнства, основ контрацепції;
- ведення домашнього господарства;
- міжособистісних відносин;
- доброзичливості;
- поваги до людей.

Вищий рівень, другий рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	2	-	2
Модуль 1. Секрети краси	21	73	94
1.1. Як полюбити себе	1	1	2
1.2. Манікюр	4	22	24
1.3. Нейл-арт	6	22	28
1.4. Макіяж	8	24	32
1.5. Засоби догляду за волоссям	2	4	6
Модуль 2. Жінка і суспільство	14	12	26
2.1. Основи етики та естетики	10	4	14
2.2. Освіченість – основа спілкування	2	6	8
2.3. Поєднання стилю і моди	2	2	4
Модуль 3. Жінка – господиня	6	12	18
3.1. Облаштування власного житла	4	8	12
3.2. Звані вечери	2	4	6
Модуль 4. Здоров'я та спорт	20	16	36
4.1. Здоров'я – запорука нормального життя	2	2	4
4.2. Масаж без допомоги професіонала	2	4	6
4.3. Корисні поради із харчування	4	2	6
4.4. Дієти	4	4	8
4.5. Спортивні тренування вдома	6	4	10
4.6. Жіночі хвороби	2	-	2

Модуль 5. Сімейні цінності	12	12	24
5.1. Чоловік і жінка – єдине ціле	4	4	8
5.2. Цінності щасливого шлюбу	4	4	8
5.3. Причини розірвань шлюбів	4	4	8
Модуль 6. Материнство	8	4	12
6.1. Материнство – мрія кожної жінки	4	2	6
6.2. Вагітність	2	-	2
6.3. Дитина і мама	2	2	4
Підсумок	2	2	4
Разом	85	131	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (2 год.)

Теоретична частина Ознайомлення з планом роботи на навчальний рік.
Інструктаж із техніки безпеки. Бесіда «Краса врятує світ».

Модуль 1. Секрети краси (94 год.)

1.1. Як полюбити себе (2 год.)

Теоретична частина. Бесіда «Як ми ставимося до себе».

Практична частина. Психологічний тренінг «Я люблю себе такою, як я є» (зустріч із психологом).

1.2. Манікюр (24 год.)

Теоретична частина. Повторення будови нігтя. Види манікюру. Процедура проведення манікюру. Хвороби нігтів. «Спасіння» манікюру в домашніх умовах.

Практична частина. Виконання манікюру та його різновидів. Відвідування майстер-класів.

1.3. Нейл-арт (28 год.)

Теоретична частина. Поняття «нейл-арт». Комбінації кольорів. Техніка нігтьового дизайну. Пірсинг. Ліплення. Розпис. Нарощування нігтів.

Практична частина. Розпис нігтів різними техніками. Виконання композицій. Декоративний малюнок за власним задумом. Виставка розписаних штучних нігтів.

1.4. Макіяж (32 год.)

Теоретична частина. Загальні компоненти косметики. Засоби декоративної косметики. Макіяж залежно від пори року.

Практична частина. Виконання різних видів макіяжу залежно від пори року. Пробуємо модні тенденції даного сезону.

1.7. Засоби догляду за волоссям (6 год.)

Теоретична частина. Загальні відомості про волосся. Догляд за різними типами волосся. Очищення волосся. Живлення волосся. Проблеми волосся.

Практична частина. Семінар «Народні рецепти догляду за волоссям різних типів». Обмін досвідом по догляду за волоссям.

Модуль 2. Жінка і суспільство (26 год.)

2.1. Основи етики та естетики (14 год.)

Теоретична частина. Бесіда «Що таке естетичний смак». Правила і манери поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Практична частина. «Круглий стіл» «До вершин досконалості...». Похід у місцевий кінотеатр. Відвідування виставок, концертів.

2.2. Освіченість – основа спілкування (8 год.)

Теоретична частина. Культура мовлення. Класичні твори мистецтва. Обговорення стилів мистецтва.

Практична частина. Проведення світських бесід на різну тематику. Визначення стилів мистецтва.

2.3. Поєднання стилю і моди (4 год.)

Теоретична частина. Окремі поняття стилю і моди. Чи всі можуть носити модний одяг. Вибір модних прикрас і парфумів.

Практична частина. Тест «Я – модниця». Дискусія «Чи все модне – гарно».

Модуль 3. Жінка – господиня (18 год.)

3.1. Облаштування власного житла (12 год.)

Теоретична частина. Інтер'єр. Древня наука «Фен-шуй». Правильне облаштування житла.

Практична частина. Складання плану облаштування житла. Підбір аксесуарів та меблів. Дискусія «Переваги облаштування вашого житла».

3.2. Звані вечері (6 год.)

Теоретична частина. Гості на порозі. Вечеря до кожного свята. Оформлення столів до різних подій.

Практична частина. Сервіровка столу до різних подій. Виготовлення композицій для оформлення столу. Складання меню. Програма спілкування з гостями відповідно до свята.

Модуль 4. Здоров'я та спорт (36 год.)

4.1. Здоров'я – запорука нормального життя (4 год.)

Теоретична частина. Здоровий спосіб життя. Таблиця витрат калорій у жінок.

Практична частина. Тестування «Чи дотримуюсь я здорового способу життя».

4.2. Масаж без допомоги професіонала (6 год.)

Теоретична частина. Бесіда «Дія масажу на кожну частину нашого тіла».

Практична частина. Виконання масажу за розробленою системою.

4.3. Корисні поради з харчування (6 год.)

Теоретична частина. Зайва вага – це не смертельно. Очищення організму.

Практична частина. Визначення співвідношення маси тіла до росту.

4.4. Дієти (8 год.)

Теоретична частина. Дієти для підтримки гарної форми різних частин тіла.

Практична частина. Підбір власної системи харчування. Дискусія «Дієти: за і проти».

4.5. Спортивні тренування вдома (10 год.)

Теоретична частина. Комплекс оздоровчої гімнастики для жінок, що бажають схуднути.

Практична частина. Заняття з оздоровчої гімнастики.

4.6. Жіночі хвороби (2 год.)

Теоретична частина. Основні жіночі хвороби. Причини їх виникнення. Як вберегтися від захворювань.

Модуль 5. Сімейні цінності (24 год.)

5.1. Чоловік і жінка – єдине ціле (8 год.)

Теоретична частина. Взаємодія чоловіка і жінки в сім'ї. Гігієна чоловіка. Гігієна жінки.

Практична частина. «Круглий стіл» «Сімейні стосунки», дискусія «Привілеї та недоліки «золотої клітки»».

5.2. Цінності щасливого шлюбу (8 год.)

Теоретична частина. Довіра. Любов. Взаємоповага. Вміння йти на компроміси. Поняття «сімейне щастя».

Практична частина. Дискусії «Що таке любов», «Як створити щасливий шлюб».

5.3. Причини розірвань шлюбів (8 год.)

Теоретична частина. Сімейні контракти. Умовні кризи кожного шлюбу. Статистика розірвань шлюбів. Основні причини розводів.

Практична частина. «Круглий стіл» «Створення сімейного бюджету». Семінар «Конфлікти у сім'ї». Тестування «Подолання розладів у сім'ї».

Розділ 6. Материнство (12 год.)

6.1. Материнство – мрія кожної жінки (6 год.)

Теоретична частина. Повага до жінки – матері. Стосунки зі своєю мамою.

Практична частина. Семінар «Матір, оспівана у віршах та піснях».

6.2. Вагітність (2 год.)

Теоретична частина. Наслідки від хвороб, що в майбутньому заважають завагітніти. Засоби контрацепції.

6.3. Дитина і мама (4 год.)

Теоретична частина. Догляд за дитиною. Перша допомога при хворобах.

Практична частина. Вчимося пеленати і одягати немовля. Рольові ігри.

Підсумок (4 год.)

Повторення вивченого матеріалу. Підсумкова атестація вихованців.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- про засоби догляду за волоссям;
- про народні засоби догляду за волоссям та шкірою;
- різновиди манікюру, педикюру та процедуру його проведення;
- різновиди візажу та процедуру його виконання;
- основні правила догляду за нігтями та шкірою обличчя;
- поняття «естетичний смак»;

- правила і манери поведінки в різних життєвих ситуаціях;
- різновиди класичних творів мистецтва;
- основні елементи облаштування будинків;
- про здоровий спосіб життя; основні сімейні цінності;
- про вагітність та засоби контрацепції.

Вихованці мають вміти та застосовувати:

- основні техніки декоративного манікюру;
- організовувати робоче місце майстра манікюру і педикюру;
- різні види манікюру;
- набуті знання для створення образу за допомогою макіяжу;
- набуті знання для ведення світської бесіди;
- набуті знання для визначення основних стилів мистецтва;
- набуті знання для облаштування інтер'єрів будинків;
- навички здорового способу життя; -
- навички елементарного догляду за дітьми.

У вихованців мають бути сформовані компетенції:

- догляду за собою;
- здорового способу життя;
- підтримання бесід в різних ситуаціях;
- самореалізації, самовизначення дитячих особистостей;
- сімейного життя, материнства, основ контрацепції;
- ведення домашнього господарства;
- міжособистісних відносин;
- доброзичливості;
- поваги до людей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонюк Т. Секрет ідеального шлюбу: виховна година для старшокласників/ Т.Антонюк // Шкільний світ. – 2006. - №2. – С. 10-11.
2. Баск Дж. Манікюр і педикюр. Крок за кроком / Дж. Баск ; пер. з англ. П. Малишева.– Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»,2009.– 160 с.
3. Браун-Гальковська М. Домашня психологія: Подружжя. Діти. Родина (2-е вид., випр., допов) / М. Браун-Гальковська; пер. З пол.. З.Городенчук. – Львів: Свічадо, 2005. – 219 с.
4. Войтко В.І. Етика сімейного виховання, сімейних відносин/ В.І.Войтко. – К.: 1981р. – 70 с.
5. Волосецька О.М. Етика і психологія сімейного життя (9-10 класи): психологічний практикум / О.М.Волосецька, В.Є Танасова. – К.: Марич, 2009. – 71 с.
6. Вчимося жити самотійно: навч.-метод. посіб. / [Ж.В.Петрочко, О.В.Безпалько, О.М.Денисюк та ін.]. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. – 203 с.
7. Галичанська А. Психологічний клімат молоді сім'ї / А.Галичанська// Соціальна психологія. – 2003. - № 1. – С. 116 – 122.
8. Говорун Т. Стать та сексуальність. Психологічний ракурс: навч.посіб./ Т. Говорун, О. Кікнежді. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 1999. – 384с.
9. Карпенчук С. Г. До вершин досконалості : науково-методичний посібник із проблем самовиховання / С. Г. Карпенчук. – Рівне : Волинські обереги, 2009. – 260 с.
10. Саратова О. М. 10 кроків до досконалості / О. М. Саратова. – Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2006. – 288 с.

