

Навчальна програма «Яскраві барви здоров'я»

*(Схвалено науково-методичною радою Комунального навчального закладу
Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної
освіти педагогічних кадрів» протокол від 17.10. 2019 №5)*

Інна Пахомова,

завідувач

еколого-натуралістичного

відділу, керівник

гуртка-методист

КЗ КОР «Центр творчості

дітей та юнацтва Київщини»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Здоров'я в усі часи вважалось найвищою цінністю, що є важливою складовою активного творчого життя, радості та благополуччя людини. В сучасному суспільстві воно стає ще й умовою виживання. У скрутних соціальних, економічних, політичних умовах твориться нова модель освіти в Україні. І якою б досконалою вона не була, її дієвість залежить від того, яке місце посяде в житті як закладу загальної середньої освіти, так і закладу позашкільної освіти, турбота про здоров'я вихованців.

Озброєна знаннями про навколишній світ, природні фактори небезпеки, природні чинники здоров'я, людина впевнено застосовуватиме їх для забезпечення здорового способу життя. В процесі пошуку і реалізації нових ідей під час гурткових занять вихованці формують сласний неповторний стиль взаємовідносин «природа – людина – здоров'я», створюють оригінальні засоби і принципи життєдіяльності, які дозволяють співвіднести власні потреби і можливості середовища.

До програми включені теми, які активізують прагнення особистості до здорового способу життя як основи збалансованої системи «Природа – людина – здоров'я». У програмі обов'язковим є використання новітніх психолого-педагогічних технологій, технічних засобів навчання.

Засвоєння теоретичного матеріалу поєднується з практичними роботами, науково-практичними конференціями, зустрічами з лікарями, психологом,

юристом, проведенням екскурсій, походів, ігор-подорожей, квестів, виставок, свят з використанням інтерактивних технологій

У процесі виконання практичних робіт вихованці вчать вести спостереження, аналізувати і узагальнювати отримані знання, що забезпечує формування ключових компетентностей, ціннісних орієнтирів дітей та юнацької молоді, свідомого прагнення до творчого, духовного, та фізичного розвитку. Значна увага приділяється профорієнтації вихованців та розвитку індивідуальних творчих здібностей.

Мета навчальної програми – формування ключових компетентностей і світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення та поведінки особистості, розвиток її інтелектуальних і творчих здібностей, пізнавальної та творчої активності у процесі компетентної взаємодії з природою та формування навичок здорового способу життя.

Виходячи з цього, **завдання навчальної програми** наступні:

- оволодіння знаннями про явища природи, про людину як невід’ємну частину природи, її здоров’я;
- створення сталих мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як на одну з головних умов формування, збереження і зміцнення здоров’я;
- розширення знань про власне здоров’я та шляхи його збереження;
- розвиток уміння приймати усвідомлені рішення щодо поведінки та вчинків, які сприяють збереженню та зміцненню здоров’я;
- формування у вихованців уявлення про цілісність, багатогранність поняття здоров’я, потреби застосовувати в повсякденному житті набутий досвід з метою збереження і зміцнення здоров’я;
- виховання любові до рідного краю, людей, бережливого ставлення до здоров’я людини, всього живого.

Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

- **пізнавальної** – засвоєння знань, понять про організм людини, здоровий спосіб життя, ознайомлення з сучасними принципами збереження

здоров'я та переконання в необхідності його дотримання і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя;

- **практичної** – оволодіння практичними вміннями і навичками з основних методів діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;
- **творчої** – розвиток самостійності, творчої ініціативи, формування творчих здібностей, потреби у творчій самореалізації та духовному самовдосконаленні; розвиток спостережливості, уваги, формування досвіду проектної та дослідницької діяльності;
- **соціальної** – ціннісне ставлення до природи та власного здоров'я; розвиток патріотичних почуттів; набуття навичок творчої взаємодії в дитячому колективі, професійного та соціального партнерства.

Навчальна програма побудована на основі типової програми «Яскраві барви здоров'я», яка була схвалена науково-методичною радою з питань освіти Міністерства освіти і науки України (протокол від 31 січня 2008 року №27). До програми внесено доповнення, що задовольняють цікавість дітей до обраної теми.

Навчальна програма розроблена для гуртків еколого-натуралістичного напрямку, відповідає основному рівню, розрахована на дітей середнього шкільного віку.

Програма передбачає два роки навчання:

1-й рік навчання: 1-й рік основного рівня – 144 години на рік, 4 години на тиждень – 2 заняття тривалістю 2 години;

2-й рік навчання: 2-й рік основного рівня – 144 години на рік, 4 години на тиждень – 2 заняття тривалістю 2 години.

Дана навчальна програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити зміни й доповнення в зміст програми, плануючи свою роботу з урахуванням освітніх запитів та інтересів вихованців, матеріально-технічної бази закладу.

Основний рівень. Перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Усього	Теорія	Практика
1.	Вступ	2	2	-
2.	Розділ I. Основи теоретичної валеології	6	4	2
3.	Розділ II. Фізичне здоров'я	22	12	10
4.	Розділ III. Психічне здоров'я	20	10	10
5.	Розділ IV. Духовне здоров'я	16	10	6
6.	Розділ V. Природні умови здоров'я	24	10	14
7.	Розділ VI. Соціальні умови здоров'я	12	8	4
8.	Розділ VII. Етнічна культура здоров'я	8	4	4
9.	Розділ VIII. Основи безпеки життєдіяльності та медичних знань	20	6	14
10.	Розділ IX. Оздоровчі методи та системи	6	-	6
11.	Підсумкове заняття, масові заходи	8		
Всього:		144	66	78

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (2 год.)

Вивчення валеології в закладах освіти України, її значення для збереження і зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я. Ознайомлення з планом роботи гуртка на рік. Проведення вступного інструктажу з техніки безпеки.

Розділ I. Основи теоретичної валеології (6 год.)

Валеологія – наука про здоров'я. Предмет і завдання валеології. Валеологія – інтегрована система знань. Зв'язок валеології з іншими предметами. Здоров'я та чинники, які його зміцнюють. Сутність поняття «здоров'я».

Практичне заняття 1. Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я» № 1.

Розділ II. Фізичне здоров'я (22 год.)

Спосіб життя людини та її здоров'я. Рухова активність і здоров'я. Норми рухової активності для учнів основної школи. Рух як засіб оздоровлення. Значення ходьби та бігу для здоров'я.

Найхарактерніші вправи ранкової гігієнічної гімнастики. Оздоровчий вплив ритмічної гімнастики. Вплив плавання на здоров'я. Розробка комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики для дітей 11-14 років.

Формування і зміцнення опорно-рухової системи. Режим дня школяра. Як правильно готувати уроки та готуватися до контролю знань. Сон, гігієна сну.

Здорове харчування і здоров'я. Значення їжі для організму людини. Різноманітна і якісна їжа – необхідна умова росту і розвитку дитини. Гігієна харчування. Режим харчування. Сприяння нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту. Валеологічне харчування. Шкідливість надмірного споживання солодощів. Способи регуляції дихання.

Практичне заняття 2. Розробка комплексу вправ ранкової гімнастики.

Практичне заняття 3. Вивчення режиму дня школяра.

Практичне заняття 4. Аналіз добового харчового раціону людини і його відповідність критеріям валеологічного харчування.

Практичне заняття №5. Ознайомлення з методиками оздоровчого дихання. Визначення типу дихання.

Практичне заняття 6. Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я» №2.

Розділ III. Психічне здоров'я (20 год.)

Поняття про психічний розвиток, психічне здоров'я. Взаємозв'язок між фізичним і психічним здоров'ям. Психологія – наука про душу людини. Місце психології в системі наук. Валеологічні аспекти психічної та духовної культури. Психіка, психічне життя людини. Душа. Нетрадиційні і популярні напрями в психології (гороскопи, езотерика). Гіпноз. Сновидіння. Основи психогігієни. Психологічний захист особистості.

Індивід, особистість, індивідуальність. Структура особистості: психічні процеси, стани, активність, спрямованість, інтереси, переконання. Система цінностей. Мета життя. Фізіологічні і психічні особливості підліткового віку. Індивід і суспільство: проблеми співіснування. Взаємодія і взаємовплив.

Культура спілкування. Шість стилів спілкування. Духовне міжособистісне спілкування. Примітивне спілкування. Світське спілкування. Етикет. Привітання. Коли говорять «ти» і «ви». Як правильно дарувати та отримувати подарунки. Мова квітів.

Конфлікт. Емоційні аспекти виникнення конфліктних ситуацій. Основні стилі вирішення конфліктів: конкуренція, уникнення, пристосування, компроміс. Шляхи вирішення конфліктів.

Складові людського «Я»: Я – реальне, Я – ідеальне. Самоусвідомлення особистості. Шляхи досягнення гармонії між Я і суспільством.

На шляху до себе. Загальноприйняті правила життя. Гармонійні стосунки в сім'ї. Пошук смислу життя.

Система оздоровлення організму. Здоров'я енергетичне + психічне + тілесне. Взаємозалежність складових.

Практичне заняття 7.

Тести: «Чи вмієте Ви говорити і слухати?», «Чи конфліктна Ви особистість?»
«Чи вмієте Ви впливати на інших?»

Практичне заняття 8. Метод рольової гри.

Практичне заняття 9. Самооцінка «Сходи Рубінштейна», вправа «Я – реальне, Я – ідеальне».

Практичне заняття 10. Вправа «Мої цінності».

Практичне заняття 11. Розробка системи оздоровлення організму.

Практичне заняття 12. Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я» № 3.

Розділ IV. Духовне здоров'я (16 год.)

Валеологічні аспекти духовної культури. Краса природи і духовний світ людини. Вплив літератури і мистецтва на духовний розвиток людини.

Біологічна енергія як важливий чинник здоров'я людини. Визначення біополя живих організмів. Розмова про душу і тіло, про життя та смерть. Віра та душа. Молитва як засіб удосконалення душі та оздоровлення тіла.

Засади добрих взаємин в сім'ї. Сімейні традиції та їх роль у вихованні дітей. Духовна атмосфера і стилі сімейного спілкування. Характер спілкування і взаємин у родині, їх вплив на виховання дитини. Роль сім'ї у формуванні позитивної самооцінки підлітка. Формування духовної культури.

Практичне заняття 13. Визначення біополя живих організмів.

Практичне заняття 14. Година спілкування «Батьки і ми».

Практичне заняття 15. Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я» №4.

Екскурсія в природу з теми «Чарівний світ природи».

Розділ V. Природні умови здоров'я (24 год.)

Дія іонізуючого випромінювання на організм людини. Шляхи потрапляння радіонуклідів до організму людини. Посилення негативного впливу на організм людини комплексної дії різних видів забруднення навколишнього середовища.

Засоби зменшення впливу на організм іонізуючої радіації, радіонуклідів, хімічного забруднення важкими металами, нітратами води, повітря, харчових продуктів. Підвищення стійкості скелету в умовах радіаційного доквілля.

Значення тваринного та рослинного середовища для людини, її здоров'я. Взаємозв'язок та гармонія. Фітотерапія. Лікарські дерева та кущі, трав'янисті лікарські рослини рідної місцевості, правила їх збирання, охорона. Легенди про

рослини. Застосування лікарських рослин для зменшення шкідливого впливу радіації. Вживання садово-городніх культур з метою посилення імунітету організму. Червона книга.

Практичне заняття №16. Визначення хімічного складу води. Побутові засоби покращення питної води.

Практичне заняття 17. Визначення міцності та пружності кісток скелету.

Практичне заняття 18. Зустріч з фітотерапевтом.

Практичне заняття 19. Визначення лікарських рослин. Вивчення та оформлення картотеки лікарських рослин.

Практичне заняття 20. Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я» №5.

Екскурсія в дендропарк «Олександрія»: «Лебеді – краса нашої природи».

Екскурсія екологічною стежкою «Олександрія екологічна».

Розділ VI. Соціальні умови здоров'я (12 год.)

Визначення свого родоводу, його значення для здоров'я. Етика здорових сімейних стосунків. Професійна придатність і здоров'я. Щастя і здоров'я.

Практичне заняття 21. Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я» №6.

Практичне заняття 22. Зустріч сімей «FAMILY FEST».

Розділ VII. Етнічна культура здоров'я (8 год.)

Народний календар та народне звичаєве право як історична основа життєдіяльності українського народу. Річний календарний цикл – цілісна природна релігійна система знань наших пращурів. Збереження традицій народного календаря в умовах християнства, їх органічне поєднання. Здоровий спосіб життя наших предків як фактор їхнього міцного здоров'я і приклад для наслідування.

Українські народні традиції, обряди та здоров'я людини. Культура харчування населення України. Застосування народних методів і засобів від застуди. Вивчення валеологічної спадщини козацтва.

Практичне заняття 23. Розучування козацьких рухливих ігор та забав, їх проведення.

Практичне заняття 24. Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я» №7.

Розділ VIII. Основи безпеки життєдіяльності та медичних знань (20 год.)

Етика безпечної поведінки. Особиста відповідальність кожного за безпеку своєї життєдіяльності. Небезпека, ризик. Травматизм і професійні захворювання – проблеми соціальні. Профілактика травматизму на виробництві та в побуті. Безпека поведінки в природі. Безпечна поведінка в побуті. Правове забезпечення безпеки життєдіяльності. Право громадян на охорону здоров'я в законодавстві України. Система охорони здоров'я дітей та підлітків. Міжнародні правові документи про здоров'я дітей.

Медицина від античних часів до наших днів (Гіппократ, Гаврей, Паре, І.М. Сеченов, І.П. Павлов, І.І. Мечніков, М.І. Пирогов, С.П. Боткін, П. Філатов, А.А. Вишневський, М.М. Бурденко, М.І. Амосов та ін.).

Санаторно-курортне лікування в Україні. Народна медицина і нетрадиційні методи лікування.

Загальне поняття про травму. Види травматизму, причини і наслідки. Долікарська допомога: травми і небезпечні для життя стани (переломи, вивихи, розтягнення зв'язок, поранення, зупинка дихання).

Травми шкіри. Надання долікарської допомоги при тепловому та сонячному ураженнях. Опіки та відмороження: запобігання, долікарська допомога.

Попередження та само- і взаємодопомога при електротравмах, ударі блискавкою, електрошоці.

Укус тварин, отруєння грибами, рослинами, харчовими продуктами: принципи попередження і надання першої само- і взаємодопомоги.

Користування засобами індивідуального захисту від дії шкідливих факторів при екологічних аваріях та катастрофах. Оволодіння методами й засобами очищення організму від токсичних і радіоактивних речовин.

Загартування як метод підвищення адаптаційних можливостей організму.

Практичне заняття 25. Забиття та поранення: перша допомога.

Практичне заняття 26. Зупинка дихання: перша допомога.

Практичне заняття 27. Тепловий та сонячний удари: перша допомога.

Практичне заняття 28. Опіки та відмороження: перша допомога.

Практичне заняття 29. Ураження електричним струмом: перша допомога.

Практичне заняття 30. Укуси тварин: перша допомога.

*Практичне заняття 31. Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я»
№ 8.*

Екскурсія до травматологічного пункту міської лікарні.

Розділ IX. Оздоровчі методи та системи (6 год.)

Практичне заняття 32. Визначення індивідуального рівня здоров'я.

Практичне заняття 33. Валеологічний моніторинг.

Практичне заняття 34. Оформлення «паспорта здоров'я».

Підсумкове заняття, масові заходи (8 годин)

Конференція: «Збереження здоров'я».

Перегляд тематичних відеофільмів.

Зустріч з юристом.

Свято «Природа – наша мати, ми – її діти, разом нам радіти».

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- фізичні, психічні, духовні, соціальні, етнічні умови здоров'я;
- правила особистої, побутової, виробничої та соціальної гігієни;
- норми правильної поведінки в суспільстві, природі;
- шкідливий вплив тютюну, наркотиків, алкоголю на здоров'я людини;
- методи очищення організму від шкідливих речовин;
- терапевтичний вплив лікарських рослин;
- індивідуальні та соціальні ознаки унікальності індивіда;
- соціально-етнічні ознаки здоров'я населення України;
- українські народні традиції, обряди, пов'язані зі збереженням здоров'я.

Вихованці мають вміти та застосовувати:

- виконувати фізичні вправи цільового призначення для оздоровлення;
- дотримуватись правил особистої гігієни;
- визначати індивідуальний рівень здоров'я;
- складати «паспорт здоров'я»;
- пропагувати здоровий спосіб життя;
- надавати долікарську допомогу потерпілим;
- володіти навичками природоохоронної діяльності;
- приймати усвідомлені рішення щодо поведінки та вчинків, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я;
- встановлювати зв'язки природних явищ із здоров'ям людини.

Вихованці мають набути досвід:

- орієнтування та поведіння у природі;
- застосовувати в повсякденному житті набутий досвід з метою збереження і зміцнення здоров'я.

Основний рівень. Другий рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		Усього	Теорія	Практика
1.	Вступ	2	2	-
2.	Розділ I. Основи практичної валеології	6	4	2
3.	Розділ II. Фізичне здоров'я	36	22	14
4.	Розділ III. Психічне здоров'я	18	10	8
5.	Розділ IV. Духовне здоров'я	4	4	-
6.	Розділ V. Природні умови здоров'я	10	4	6
7.	Розділ VI. Соціальні умови здоров'я	4	4	-
8.	Розділ VII. Етнічна культура здоров'я	22	12	10
9.	Розділ VIII. Основи безпеки життєдіяльності та медичних знань	28	10	18
10.	Розділ IX. Оздоровчі методи та системи	10	-	10
11.	Підсумкове заняття, масові заходи	4		
Всього:		144	70	74

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (2 год.)

Розділ І. Основи практичної валеології (6 год.)

Здоров'я та чинники, які його зміцнюють. Сутність поняття «здоров'я». Валеологічні засади активного довголіття. Навчання школярів приймати валеологічно обґрунтовані рішення.

Практичне заняття 1. Навчання школярів приймати валеологічно обґрунтовані рішення.

Розділ ІІ. Фізичне здоров'я (36 год.)

Умови та механізми фізичного розвитку людини. Формування постави. Комплекс вправ для профілактики порушень постави. Вправи, які відновлюють рухомість суглобів після сну. Комплекс вправ для фізкультури на уроці. Вправи для виправлення (корекції) сутулості. Будова м'язів, їх функції. Фізіологічні та валеологічні основи масажу.

Зміцнення серцево-судинної системи. Визначення та валеологічна оцінка частоти серцевих скорочень. Вимірювання артеріального тиску в людини. Фізіологічні основи вищої нервової діяльності людини. Типи нервової системи. Функції дихальної системи. Валеологічне значення носового дихання. Визначення та валеологічна оцінка життєвої ємності легень. Контроль за гостротою зору. Валеологічна корекція порушень зору.

Валеологічне харчування. Лікувальне харчування. Оздоровче голодування.

Практичне заняття 2. Визначення постави учня. Профілактика порушень.

Практичне заняття 3. Вивчення вправ для виправлення (корекції) сутулості

Практичне заняття 4. Визначення частоти пульсу. Вимірювання артеріального тиску в людини.

Практичне заняття 5. Визначення та валеологічна оцінка життєвої ємності легень.

Практичне заняття 6. Визначення акомодатії ока. Виявлення сліпої плями на сітківці ока.

Практичне заняття 7. Зустріч з лікарем-хірургом.

Практичне заняття 8. Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я» №1(9).

Розділ III. Психічне здоров'я (18 год.)

Поняття про психосоматичне здоров'я людини. Фактори, які загрожують психосоматичному здоров'ю людини. Тривожність, страх, психологічне насильство. Емоції та почуття. Поняття про почуття. Форми переживання почуттів: емоції. Афекти, настрій, стресові стани. Основні емоційні стани. Позитивне мислення – шлях до позбавлення від негативних думок.

Сутність поняття «стрес». Ганс Сельє – фундатор вчення про стрес. Саморегуляція. Вплив стресу на здоров'я людини. Шляхи подання дистресу і депресії. Дев'ять кроків за програмою трансформації стресу.

Патологічні звички як показники соціальної дезадаптації. Особливості виникнення наркоманії, пияцтва, тютюнокуріння. Психологічні та соціальні фактори виникнення шкідливих звичок. Профілактика шкідливих звичок.

Депресія як наслідок соціального життя. Способи профілактики та подолання депресивного стану.

Практичне заняття 9. Діагностика невротичних розладів у дітей молодшого і середнього шкільного віку (Дитячий опитувальник неврозів).

Практичне заняття 10. Тренінг «Здоров'я та вибір способу життя».

Практичне заняття 11. Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я» № 2 (10).

Розділ IV. Духовне здоров'я (4 год.)

Передумови духовного здоров'я. Духовний розвиток і фізичне здоров'я людини. Самопізнання та самовдосконалення. Духовний розвиток особистості в процесі творчості. Духовність і псевдодуховність. Природа і мораль. Ціннісна орієнтація. Моральні принципи християнської релігії та її значення для досягнення рівня духовної свідомості.

Розділ V. Природні умови здоров'я (10 год.)

Проведення валеологічних антропологічних вимірювань. Шумове забруднення, його вплив на порушення слуху. Практичне застосування біоритмології. Визначення біопатогенних зон у класі.

Практичне заняття 12. Методика проведення антропологічних вимірювань

Практичне заняття 13. Визначення біопатогенних зон у класі.

Практичне заняття 14. Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я» № 3 (11).

Розділ VI. Соціальні умови здоров'я (4 год.)

Біосоціальна сутність людини. Соціум і здоров'я людини. Соціальні ролі. Сім'я і здоров'я, права й обов'язки дитини. Етика здорових сімейних стосунків. Формування культури здоров'я дитини в сім'ї.

Розділ VII. Етична культура здоров'я (22 год.)

Українські народні традиції, обряди та здоров'я людини. Розвиток емпіричних народних та наукових знань. Лікарські рослини та їх використання. Основи фітопрофілактики. Вивчення впливу лікарських рослин на організм людини. Вивчення валеологічної спадщини козацтва. Козацькі ігри, танці та забави, їх вплив на розвиток людини. Місцеві традиції здорового способу життя, культури здоров'я. Валеологічні аспекти народних танців. Народна медицина, її валеологічні основи.

Практичне заняття 15. Вивчення козацьких ігор, танців та забав.

Практичне заняття 16. Зустріч з керівником дитячо-юнацької організації «Січ» В.Пантюшенком.

Практичне заняття 17. Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я» № 4 (12).

Екскурсія до дендропарку «Олександрія»: «Лікарські рослини нашої місцевості».

Екскурсія в краєзнавчий музей: «Історія рідного краю».

Розділ VIII. Основи безпеки життєдіяльності та медичних знань (28 год.)

Тютюнопаління: активне і пасивне. Його шкідливість для організму людини.

Пияцтво та алкоголізм – вороги здоров'я. Шкідливість всіх видів алкогольних напоїв для дитячого організму.

Наркоманія. Наркотики, їхні властивості та вплив на організм людини. Причини і наслідки наркоманії. Деградація особистості наркомана.

СНІД – проблема медична і соціальна. Характеристика збудника СНІДу й особливості його поширення. Фактори, що сприяють активізації інфікування ВІЛ. Шляхи зараження. Профілактика СНІДу.

Стать та статеві стосунки. Поняття про інтимні стосунки. Репродуктивне здоров'я. Визначення дружби. Дружба – школа любові. Медико-гігієнічні аспекти статі. Фізичний розвиток, статеве дозрівання. Найпоширеніші хвороби, що передаються статевим шляхом.

Практичне заняття 18. Вплив тютюнової смоли на живу тканину.

Практичне заняття 19. Зустріч з лікарями: наркологом, інфекціоністом.

Практичне заняття 20. Зустріч з лікарями: гінекологом, венерологом.

Практичне заняття 21, 22. Навчання лекторів з проблеми формування у дітей навичок здорового способу життя.

Практичне заняття 23. Випуск тематичної газети «Яскраві барви здоров'я» № 5 (12).

Екскурсія в Київський обласний центр крові.

Розділ IX. Оздоровчі методи та системи (10 год.)

Практичне заняття 24, 25. Щоденник здоров'я.

Практичне заняття 26. Основні види оздоровчого дихання.

Практичне заняття 27. Вечір відпочинку «В здоровому тілі – здоровий дух».

Практичне заняття 28. Випуск підсумкової газети «Яскраві барви здоров'я» № 6 (13)

Підсумкове заняття, масові заходи (4 години)

Диспут «Як стати вільним і любимим».

Екскурсія в міський центр здоров'я.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- фізичні, психічні, духовні, соціальні, етнічні умови здоров'я;
- вплив умов і складових соціальної сфери на здоров'я людей;
- вплив освіти, науки, мистецтва, моралі на здоров'я;
- правила особистої, побутової, виробничої та соціальної гігієни;
- шкідливий вплив на здоров'я людини тютюну, наркотиків, алкоголю;
- психофізичні якості людини;
- специфічні риси індивідуального здоров'я;
- ознаки СНІДу, венеричних захворювань, профілактичні заходи;
- засади та чинники дії українських оздоровчих систем;
- валеологічні особливості етапів життя людини.

Вихованці мають уміти і застосовувати:

- виконувати фізичні вправи цільового призначення для оздоровлення;
- дотримуватись правил особистої гігієни;
- дотримуватись правил профілактики венеричних захворювань, ВІЛ-інфікування та захворювання на СНІД;
- визначати індивідуальний рівень здоров'я;
- складати «паспорт здоров'я»;
- пропагувати здоровий спосіб життя;
- визначати психологічні особливості особистості;
- регулювати взаємини з людьми;
- приймати усвідомлені рішення щодо поведінки та вчинків, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я;
- встановлювати зв'язки природних явищ із здоров'ям людини;

Вихованці мають набути досвід:

- використання нетрадиційних способів оздоровлення;
- застосовувати в повсякденному житті набутий досвід з метою збереження і зміцнення здоров'я.

Використана література

1. Бабин І.І. Пізнавай себе / Бабин І.І., Царенко А.В, Черняк В.М, Яцук Г.Ф.. – Тернопіль : Астон, 1996. – 206 с.
2. Бабин І. І. Практикум з валеології / Бабин І.І., Царенко А.В, Черняк В.М, Яцук Г.Ф. – Тернопіль : Астон, 1998. – 198 с.
3. Бабенко С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів / С. Бабенко. – Х. : Скорпіон, 2004. – 96 с.
4. Брехман І. І. Валеологія – наука про здоров'я / І. І. Брехман. – М. : РПА, 1997. – 245 с.
5. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волинська книга, 2013. – 348 с.
6. Здоров'я у твоїх руках : збірник методичних матеріалів / автори-укладачі : Ю. М. Мазун, І. А. Пахомова ; за заг. ред.. Н. В. Яременко. – Біла Церква : СЮН, 2008. – 160 с.
7. Панок В. Г. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / В. Г. Панок. – К. : Ніка-Центр, 2002. – 148 с.
8. Плахтій П. Мікроорганізми, харчування і здоров'я людини : навч. посіб. / П. Плахтій, А. Михальський, Т. Супрович. – Кам'янець-Поділ. : ПП Буйницький О.А., 2006. – 192 с.
9. Психологія для дівчат / уклад. Н. В. Зотова ; мал. А. Л. Савицької. – Х. : ВД «ШКОЛА», 2018. – 352 с.
10. Ходьков А. Л. Домашній лічєбник / А. Л. Ходьков. – Минск : Парадокс, 2000. – 148 с.
11. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я / Н. М. Цимбал. – Тернопіль : Богдан, 2000. – 168 с.