Модельна навчальна програма

«Основи прикладної психогігієни та психопрофілактики»

для учнів 11-13 класів **допрофільної середньої освіти за професійним спрямуванням спеціальних закладів загальної середньої освіти для здобувачів освіти з порушеннями інтелектуального розвитку**
(автор Ничта Н.Л.)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ МОН від 12.10.2022 №899)

Зареєстровано у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за N 6.0064-2022.

Психогігієна – це розділ загальної гігієни, який включає сукупність заходів щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я, що забезпечують найкращі умови для психічної діяльності людини.

Модельна навчальна програма «Основи прикладної психогігієни та психопрофілактики» побудована як комплекс практичних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення нервово-психічного здоров'я учнів, попередження виникнення і розвитку у них нервово-психічних захворювань. Психогігієна як практика – це реалізація оздоровчих заходів, створення умов для повного збереження психічного здоров'я як окремої людини, так і всередині великих та малих груп, виконання рекомендацій по зміцненню здоров'я, підвищенню психологічної стійкості.

Психологи стверджують, що діти, підлітки, які постійно відчувають на собі доброзичливе ставлення, увагу до своїх бажань та переживань, вирізняються не лише прагненням налагоджувати та підтримувати добрі взаємини з оточуючими, а й позитивним ставленням до самих себе: мають високу думку про себе, цінують і поважають себе, зорієнтовані на успіх. І навпаки, якщо сукупність стосунків довкола дитини наповнена байдужістю, емоційним відстороненням, приниженням, то вона найчастіше перебуває у стані емоційного напруження, не цінує себе і не має почуття власної гідності – її психічна та психологічна стійкість та резистентність до різноманітних стресових факторів значно знижується.

Програма складена із врахуванням основних принципів проведення психокорекційної роботи, а саме:

- системності корекційних, профілактичних і розвивальних задач;
- єдності діагностики і корекції;
- пріоритетності корекції причинного типу;
- діяльнісний принцип корекції;
- урахування вікових, психологічних й індивідуальних особливостей дитини;
- комплексності методів психологічного впливу;
- активного залучення соціального оточення до участі в корекційній програмі;
- опори на різні рівні організації психічних процесів; програмованого навчання;
- зростання складності;
- урахування обсягу і ступеня різноманітності матеріалу;
- урахування емоційного забарвлення матеріалу.

Метою програми є поширення знань про здоров'я, здоровий спосіб життя; формування навичок оздоровчої поведінки, тобто поведінки, націленої на здоров'я (в англомовній літературі - саногенної), попередження нервово-психічних

порушень – формування психогігієнічної компетентності особистості.

Ознаками психогігієнічної компетентності особистості є:

1. Саногенні установки, ставлення до здоров'я як до цінності (самоцінності), мотивація до збереження здоров'я.

2. Необхідні психологічні знання, розвинені вміння та навички зміцнення психічного здоров'я та зменшення негативних наслідків психотравм.

3. Саморозвиток, пошук і розкриття потенціалів саморозвитку, освоєння прийомів саморегуляції і володіння собою у важких ситуаціях.

4. Активність (практичні дії) з оздоровлення, зміни способу життя в саногенному напрямку і підтримання такого.

5. Профілактика станів ризику, ситуацій ризику та поведінки ризику (залежної поведінки).

Робочі завдання програми:

Інформаційно-мотиваційні:

- розширити знання учнів про фізичні прояви позитивних і негативних емоцій: мімічні, сенсорно-рухові, звукові тощо;
- ознайомити учнів з призначенням емоційних виразів у спілкуванні з іншими особами (наприклад, між дітьми та дорослими);
- ознайомити учнів з наслідками невміння адекватно виражати, передавати свої емоції;
- розвивати орієнтування учнів у світі професій;
- розвивати вміння складати план оволодіння професією;
- розвиток важливих для здобуття професії якостей особистості;
- формування правильного ставлення до питань статі;
- підготовка до свідомого і відповідального подружжя;
- підготовка до свідомого і відповідального батьківства;
- формування установок на дотримання здорового способу життя.

Навчальні:

- навчати дітей адекватно реагувати на емоційний стан іншої людини;
- навчати прийомам знаходження спільних рішень у конфліктних ситуаціях;
- навчати прийомам ініціативного встановлення контактів з різними людьми (однолітками, старшими дітьми, з дорослими, літніми людьми тощо);
- навчити дітей свідомої організацію умов праці, що дозволяє, по можливості, уникати психічних і фізичних

перевантажень;

Розвивальні:

- розвивати здатність до знаходження і формулювання проблеми;
- розвивати здатність до генерування великої кількості ідей;
- розвивати гнучкість як уміння продумування різноманітних ідей;
- розвивати оригінальність – властивість відповідати на стимули нестандартно;
- розвивати здатність удосконалювати об’єкт, додаючи деталі;
- розвивати уміння розв’язувати проблеми, тобто здатність до аналізу й синтезу.
- розвивати здатність усвідомлювати й адекватно виражати власні емоції;
- розвивати власну адекватну самооцінку;
- розвивати емпатію як здатність розуміти емоційний стан іншої людини та вміння співчувати іншим людям.

Виховні:

- виховувати самоусвідомлення «Я» та «Ми» (доброзичливе ставлення до оточення);
- виховувати повагу до стану й інтересів інших людей;
- виховувати бажання взаємодіяти з іншими людьми.
- розширювати знання про раціональне збалансоване харчування, достатній сон, достатню рухову активність, відмову від пасивних форм відпочинку;
- виховувати важливість відмови від шкідливих звичок (зловживання алкоголем, іншими психоактивними засобами, куріння)

Організаційно-психотерапевтичні.

- забезпечувати умови для зняття надмірного емоційного напруження, скутості, збудження та тривожності учнів;
- сприяти вдосконаленню конструктивної поведінки;
- сприяти ауторелаксацfi учнів, навчити їх знімати психом’язове напруження;
- сприяти розвитку пам’яті, мислення, зосередженості, уяви, стійкості та концентрації уваги;
- сприяти розвитку комунікабельності;
- сприяти збагаченню знань учнів про довколишній світ;
- навчити основним прийомам психологічної самодопомоги та стабілізації свого психологічного стану.

Програма розрахована на учнів підліткового віку спеціальних закладів освіти (14 - 20 років).

Рекомендована кількість дітей у групі — 6-8. Особливості кожної дитини визначають шляхом діагностування. Тести,

бесіди, спостереження мають визначити стан емоційно- вольової, пізнавальної та комунікативної сфер особистості учні.

Методів, які можуть бути використані для оздоровлення психіки і зміцнення психологічної стійкості особистості, досить багато.

Основними групами методів психогігієни і психопрофілактики є наступні:

- - Санітарна освіта.
- - Спільні з психотерапією і психокорекції методи.
- - Методи оздоровлення на основі мистецтва та творчості.
- - Ментальні вправи.
- - Бібліотерапія.
- - Ведення щоденника.
- - Методи біологічного зворотного зв'язку.

Основні засоби сприяння розвитку навичок психогігієни учнів на заняттях:

- етичні бесіди;
- читання книжок;
- слухання музики різного характеру;
- емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії);
- пантоміма, мімічні вправи;
- групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації);
- сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи);
- м’язове розслаблення та рухова активність і розкутість;
- рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи;
- художні практики (малювання, ліплення з пластиліну, глини, тіста, виготовлення аплікацій, колажів тощо);
- яскраві події в групі за участю батьків або гостей (реальних чи віртуальних);
- створення загального сприятливого емоційного клімату в групі.

Кожне заняття проводять в тренінговій формі з використанням різноманітних видів та форм мистецтва.

Розподіл навчальних годин для вивчення предмету «Інформатика» забезпечується вчителем з урахуванням загальної кількості годин відведених на вивчення предмету та без порушення змісту навчального предмету.

11 клас

Зміст навчального матеріалу	Види навчальної діяльності	**Ймовірно очікувані результати**	**Спрямованість корекційно розвиткової роботи**
І. ПСИХОГІГІЄНА ВИХОВАННЯ ТА НАВЧАННЯ, ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.			
Обстеження дітей; комплектація підгруп для корекційних занять (*діагностика психічних процесів та властивостей особистості учнів*)			
Самоорганізації учнів у процесі навчальної діяльності. Самодисципліна – маленькими кроками до великих досягнень. Формування навичок самоорганізації навчальної діяльності учнів за умов дистанційного навчання. Формування навичок самоорганізації навчальної діяльності учнів	Uрупове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації); - сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи); - м'язове розслаблення та рухова активність і розкутість;	• вміння необхідні для самоорганізації учнів під час дистанційного навчання; • вміння необхідні для самоорганізації учнів під час кабінетного формату навчання; • розвиток самодисципліни.	Формувати в учнів організованість, дисциплінованість, самоконтроль в навчальній діяльності, точне виконання вказівок учителя. Розвивати спостережливість, увагу, пам'ять, просторове мислення, пізнавальну активність. Розвивати логічне та евристичне мислення. Збагачувати активний та пасивний словник. Розвивати аналізатори (кінестетичний, слуховий, зоровий). Формувати лексичний запас з психогігієни Формувати бажання вчитися, самостійність, інтерес до навчання

за умов кабінетного формату навчання.			Формувати в учнів розуміння можливостей застосування знань, вмінь та навичок у для професійного та особистісного самовизначення. Розвивати світогляд. Розвивати пізнавальний інтерес. .
Розвиток творчого потенціалу особистості у праці та діяльності	- етичні бесіди; - читання книжок; - слухання музики різного характеру; - емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії);	● здатність до знаходження і формулювання проблеми; ● здатність до генерування великої кількості ідей; ● гнучкість як уміння продумування різноманітних ідей; ● оригінальність – властивість відповідати на стимули нестандартно;	Розвивати навички критичного мислення. Формувати в учнів розуміння того, що: порядок виконання будь-якої роботи визначається планом, спрямованим на досягнення конкретного результату

		• здатність удосконалювати об’єкт, додаючи деталі; • уміння розв’язувати проблеми, тобто здатність до аналізу й синтезу.	
Моє майбутнє – профорієнтація для підлітків	Ознайомлення із профілями професій. Психодіагностика схильностей до професійної діяльності.	• орієнтування учнів у світі професій; • здатність робити правильний вибір; • спрямованість на самопізнання, яка допоможе визначитися з професією; • здатність співставляти свої вміння з вимогами до конкретної професії; • вміння скласти план оволодіння професією; • розвиток важливих для здобуття професії якостей особистості.	Розвивати спостережливість, увагу, пам’ять, просторове мислення, пізнавальну активність. Розвивати логічне та евристичне мислення. Збагачувати активний та пасивний словник.
ІІ. ПСИХОГІГІЄНА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ			

Я у соціумі	-емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії); -пантоміма, мімічні вправи; -групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації);	- вміння встановлювати позитивний емоційний контакт; - вміння створити позитивний клімат у групі; - усвідомлення своїх рухів, володіння своїм тілом. - формування продуктивних видів взаємовідносин дитини з оточуючими (в сім'ї, класі);	Навчити підлітка контролювати свою агресію та звільнятися від неї у прийнятній формі; Навчити планувати та прогнозувати своє майбутнє; Усвідомлення особистої відповідальності за своє життя. Формувати адекватну самооцінку;
Я буду успішною людиною	етичні бесіди; читання книжок; слухання музики різного характеру; емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії);	- формування позитивної Я-концепції та самооцінки.	Навчити планувати та прогнозувати своє майбутнє; Усвідомлення особистої відповідальності за своє життя.
Вплив емоцій на спілкування	пантоміма, мімічні вправи; групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації);	- розуміння та розпізнавання основних емоцій та почуттів; - розуміння свого емоційного стану.	Усвідомлення особистої відповідальності за своє життя. Формувати адекватну самооцінку

	сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи);		
Різновиди поведінки: пасивна, агресивна, асертивна	м'язове розслаблення та рухова активність і розкутість; рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи; художні практики (малювання, ліплення з пластиліну, глини, тіста, виготовлення аплікацій, колажів тощо);	- розуміння та розпізнавання пасивної, агресивної, асертивної поведінки; - розвиток в дитини чи підлітка компетентності у питаннях нормативної поведінки.	Усвідомлення особистої відповідальності за своє життя. Формувати адекватну самооцінку
Шляхи звільнення від негативних емоцій	рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи; художні практики (малювання, ліплення з пластиліну, глини, тіста, виготовлення аплікацій, колажів тощо);	- здатність конструктивно прореаговувати та проживати різноманітні негативні емоційні стани	Усвідомлення особистої відповідальності за своє життя. Формувати адекватну самооцінку
ІІІ. ПСИХОГІГІЄНА СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ.			
Сім`я як соціальний інститут.	групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний	- розуміння рольових сімейних сценаріїв	Формування у молодих людей адекватних етичних норм, ціннісних орієнтацій, знань і навичок,

.	супровід, художні ілюстрації); сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи);		прийнятних на особистісному рівні і реалізовуваних у поведінці.
Профілактики родинних конфліктів – ретельна підготовка до шлюбу	пантоміма, мімічні вправи; групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації);	- розуміння передумов створення гармонійних умов у сім'ї; - об'єктивне, свідоме сприйняття рис характеру один одного - як позитивних, так і небажаних; - толерантність до особливостей характер у партнера;	Формування у молодих людей адекватних етичних норм, ціннісних орієнтацій, знань і навичок, прийнятних на особистісному рівні і реалізовуваних у поведінці.Формування і стимуляція сенсорно-перцептивних, мнемічних і інтелектуальних процесів у дітей;
Матримоніальні цінності і готовність до виконання сімейних ролей – подружніх і батьківських	етичні бесіди; читання книжок;	- розуміння сімейних взаємовідносин, ролей; - розуміння особливостей статево-рольового виховання дітей;	Розвиток і вдосконалення комунікативних функцій, емоційно-вольової регуляції поведінки; Формування адекватних батьківських установок на соціально-психологічні проблеми дитини шляхом активного залучення батьків в психокорекційний процес.
	IV. ПСИХОГІГІЄНА СТАТЕВОГО ЖИТТЯ		

Статеве здоров'я. Показники сексуального благополуччя людини.	етичні бесіди; читання книжок;	- правильне ставлення до питань статі; - профілактика порушень психосексуального розвитку, особливо на ранніх стадіях	Формування та розвиток уявлень про стилі одягу і манери поведінки хлопців і дівчат, чоловіків і жінок, їх взаємин, прав, захоплень. Формування психологічної мужності і жіночості та встановленню оптимальних комунікативних настанов чоловіків і жінок. Підготовка до відповідального шлюбу як формування подружніх ролей і настанов взаємно відповідального партнерства. Підготовка до відповідального батьківства, що припускає формування рольової поведінки матері та батька стосовно дітей і вироблення оптимальних репродуктивних настанов. Формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності, шлюбу і батьківства від таких шкідливих звичок, як паління, алкоголізм, наркоманія, від венеричних захворювань та ін.
V. ПСИХОГІГІЄНА ПОБУТУ ТА ВІДПОЧИНКУ.			

Ознаки здорового способу життя. Організація праці та відпочинку.	емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії); пантоміма, мімічні вправи; групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації); сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи); м’язове розслаблення та рухова активність і розкутість;	● свідома організацію умов праці, що дозволяє, по можливості, уникати психічних і фізичних перевантажень; ● чергування праці і відпочинку з обов'язковим використанням вихідних днів і відпустки за призначенням; ● знання про раціональне збалансоване харчування, достатній сон; достатню рухову активність, відмову від пасивних форм відпочинку; ● наявність захоплень (хобі), які повинні кардинально відрізнятися від професії і в яких (бажано) повинні бути	Формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності, шлюбу і батьківства від таких шкідливих звичок, як паління, алкоголізм, наркоманія, від венеричних захворювань та ін. Свідома організацію умов праці, що дозволяє, по можливості, уникати психічних і фізичних перевантажень. Знання про раціональне збалансоване харчування, достатній сон; достатню рухову активність, відмову від пасивних форм відпочинку;

		задіяні різні сторони індивідуальності;	
Правила особистої гігієни	етичні бесіди; створення загального сприятливого емоційного клімату в групі.	• дотримання правил особистої гігієни; • дбайливе ставлення до навколишнього середовища; • активну участь в культурних заходах, заняття фізкультурою; • створення, по можливості, комфортних умов для навчання, праці і відпочинку.	Особиста гігієна. Гігієна у побуті. Психогігієна.
	VI. ПСИХОГІГІЄНА ОСОБИСТОСТІ		
Я у світі. Формуємо здорові кордони.	читання книжок; емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії); м'язове розслаблення та рухова активність і розкутість; художні практики (малювання, ліплення з	Особистісні характеристики: відповідальність, толерантність, здатність ухвалювати рішення, вміння контролювати свої бажання й імпульсивну поведінку;	Розвиток особистісних якостей учнів (відповідальність, толерантність, здатність ухвалювати рішення, вміння контролювати свої бажання й імпульсивну поведінку)

	пластиліну, глини, тіста, виготовлення аплікацій, колажів тощо);		
VII. ПРОФІЛАКТИКА СТАНІВ РИЗИКУ, СИТУАЦІЙ РИЗИКУ ТА ПОВЕДІНКИ РИЗИКУ (ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ)			
Профілактика станів ризику, ситуацій ризику та поведінки ризику (залежної поведінки)	етичні бесіди; читання книжок; емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії); пантоміма, мімічні вправи;	● уявлення про особливості формування та розвитку залежної поведінки; ● попередження та корекція залежностей.	Відмова від шкідливих звичок (зловживання алкоголем, іншими психоактивними засобами, куріння); Уникнення надмірно напружених заходів і занять, що призводять до втоми (частих відвідин дискотек, перегляд телепередач і фільмів страхітливого змісту, перенасичених жорстокістю, зловживання комп'ютерними іграми та інтернетом та ін.);
Основні навчальні досягнення на кінець року. **На кінець року учень:** **вміє** ● вміє знаходити і формулювати проблеми; ● вміє генерувати ідей; ● вміє відповідати на стимули нестандартно; ● вміє удосконалювати об’єкт, додаючи деталі; ● вміє розв’язувати проблеми (здатність до аналізу й синтезу);			

- вміє співставляти свої вміння з вимогами до конкретної професії
- вміє встановлювати позитивний емоційний контакт
- вміє зрозуміти та усвідомити свій емоційний стан
- вміє конструктивно прореаговувати та проживати різноманітні негативні емоційні стани;
- вміє свідомо організовувати свою діяльність (умови праці, що дозволяє, по можливості, уникати психічних і фізичних перевантажень);
- вміє застосовувати засоби психогігієни у необхідних ситуаціях;
- вміє розпізнавати стани ризику та ситуації ризику для збереження психофізичного здоров'я.

знає:

- орієнтується у світі професій;
- знає як скласти план оволодіння професією;
- знає про особливості створення позитивного клімату у групі;
- усвідомлює своїх рухів, у межах своїх психофізичних особливостей володіє своїм тілом.
- розуміє та розпізнає основні емоції та почуттів;
- розуміє та розпізнає пасивну, агресивну, асертивну поведінку ;
- знає основи нормативної поведінки;
- розуміє рольові сімейні сценарії;
- знає передумови створення гармонійних умов у сім'ї;
- знає про особливості статево-рольового виховання дітей
- має уявлень про стилі одягу і манери поведінки хлопців і дівчат, чоловіків і жінок, їх взаємин, прав, захоплень;
- знає передумови здорового способу життя, шлюбу і батьківства
- знає фактори збереження статевого здоров'я та сексуального благополуччя людини;
- знає передумови організація праці та відпочинку для збереження психофізичного здоров'я ;
- знає правила особистої психогігієни;
- знає про особистісні психологічні кордони особистості, має навики асертивної поведінки;
- знає про особливості формування та розвитку залежної поведінки;
- знає способи реагування на стани ризику та ситуації ризику для збереження власного психофізичного здоров'я.

12 клас

Зміст навчального матеріалу	Види навчальної діяльності	**Ймовірно очікувані результати**	**Спрямованість корекційно розвиткової роботи**
І. ПСИХОГІГІЄНА ВИХОВАННЯ ТА НАВЧАННЯ, ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.			
Обстеження дітей; комплектація підгруп для корекційних занять (*діагностика психічних процесів та властивостей особистості учнів*)			
Самоорганізації учнів у процесі навчальної діяльності. Самодисципліна – маленькими кроками до великих досягнень. Формування навичок самоорганізації навчальної діяльності учнів за умов	сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи); м'язове розслаблення та рухова активність і розкутість; рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи;	● вміння необхідні для самоорганізації учнів під час дистанційного навчання; ● вміння необхідні для самоорганізації учнів під час кабінетного	Формувати в учнів організованість, дисциплінованість, самоконтроль в навчальній діяльності, точне виконання вказівок учителя. Розвивати спостережливість, увагу, пам'ять, просторове мислення, пізнавальну активність. Розвивати логічне та евристичне мислення. Збагачувати активний та пасивний словник. Розвивати аналізатори (кінестетичний, слуховий, зоровий). Формувати лексичний запас з психогігієни Формувати бажання вчитися, самостійність,

дистанційного навчання. Формування навичок самоорганізації навчальної діяльності учнів за умов кабінетного формату навчання.		формату навчання; ● розвиток самодисципліни.	інтерес до навчання .
Розвиток творчого потенціалу особистості у праці та діяльності	художні практики (малювання, ліплення з пластиліну, глини, тіста, виготовлення аплікацій, колажів тощо); яскраві події в групі за участю батьків або гостей (реальних чи віртуальних); створення загального сприятливого емоційного клімату в групі.	● здатність до знаходження і формулювання проблеми; ● здатність до генерування великої кількості ідей; ● гнучкість як уміння продумування різноманітних ідей;	Розвивати навички критичного мислення. Формувати в учнів розуміння того, що: порядок виконання будь-якої роботи визначається планом, спрямованим на досягнення конкретного результату

		● оригінальність – властивість відповідати на стимули нестандартно; ● здатність удосконалювати об’єкт, додаючи деталі; ● уміння розв’язувати проблеми, тобто здатність до аналізу й синтезу.	
Моє майбутнє – профорієнтація для підлітків	групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації); сумісні дії (від проектування до	● орієнтування учнів у світі професій; ● здатність робити правильний вибір;	Формувати в учнів розуміння можливостей застосування знань, вмінь та навичок у для професійного та особистісного самовизначення. Розвивати світогляд. Розвивати пізнавальний інтерес.

	оцінювання результату роботи); Складаємо профіль професій.	● спрямованість на самопізнання, яка допоможе визначитися з професією; ● здатність співставляти свої вміння з вимогами до конкретної професії; ● вміння скласти план оволодіння професією; ● розвиток важливих для здобуття професії якостей особистості.	

ІІ. ПСИХОГІГІЄНА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ			
Я буду успішною людиною	слухання музики різного характеру; емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії);пантоміма, мімічні вправи Мозковий штурм «Риси успішної людини» Інформаційне повідомлення «Впевненість у собі» Вправа «Мої досягнення» Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»	- формування позитивної Я-концепції та самооцінки.	Залучати дітей в процес самостійного пошуку. Формувати вміння виділяти, головне, орієнтуватися в ситуації, вбачати зв'язки і відносини між об'єктами. Формувати навички використання особистого досвіду дитини. Корегувати недоліки мислення, мовлення, пам'яті, уваги, сприйняття. Розвивати полісенсорне сприймання. Формувати вміння виділяти, головне, орієнтуватися в ситуації, вбачати зв'язки і відносини між об'єктами.
Різновиди поведінки: пасивна, агресивна, асертивна	художні практики (малювання, ліплення з пластиліну, глини, тіста, виготовлення аплікацій, колажів тощо); яскраві події в групі за участю батьків або	- розуміння та розпізнавання пасивної, агресивної, асертивної поведінки; - розвиток в дитини чи підлітка	Формувати навички застосування отриманих знань у різних життєвих ситуаціях. Формувати знання і уявлення про емоції людини та способи їх регуляції.

	гостей (реальних чи віртуальних); створення загального сприятливого емоційного клімату в групі. Вправа «Я у гніві» Вправа «Інтонація» Вправа «Нападник і той, хто захищається»	компетентності у питаннях нормативної поведінки.	
Пошук альтернатив агресивній поведінці.	Вправа «Асоціації» Інформаційне повідомлення «Агресія, агресивність»	- творчість - як шлях звільнення від негативних емоцій;	Формувати вміння виділяти, головне, орієнтуватися в ситуації, вбачати зв'язки і відносини між об'єктами.
Шляхи звільнення від негативних емоцій	Вправа «Я малюю агресію» Вправа «Скарбничка порад»	- здатність конструктивно прореаговувати та проживати різноманітні негативні емоційні стани	Формувати навички використання особистого досвіду дитини. Корегувати недоліки мислення, мовлення, пам'яті, уваги, сприйняття.
ІІІ. ПСИХОГІГІЄНА СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ.			

Профілактики родинних конфліктів – ретельна підготовка до шлюбу	етичні бесіди; читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення;	- взаємна повага і підтримка; - психологічно раціональне вирішення виникаючих конфліктних ситуацій, терплячість і стриманість; - забезпечення здорового способу життя (без шкідливих звичок);	Формування і стимуляція сенсорно-перцептивних, мнемічних і інтелектуальних процесів у дітей; Формування у молодих людей адекватних етичних норм, ціннісних орієнтацій, знань і навичок, прийнятних на особистісному рівні і реалізовуваних у поведінці.
Міжгендерна комунікація і взаємодія	рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи; художні практики (малювання, ліплення з пластиліну, глини, тіста, виготовлення аплікацій, колажів тощо); яскраві події в групі за участю батьків або гостей (реальних чи	- взаємодопомога у домашніх справах, залучення членів родини до вирішення питань про важливі покупки, місце проведення відпустки та ін.;	Створення в дитячому колективі, де навчається дитина, атмосфери прийняття, доброзичливості, відкритості, взаєморозуміння.

	віртуальних); створення загального сприятливого емоційного клімату в групі.		
Матримоніальні цінності і готовність до виконання сімейних ролей – подружніх і батьківських	етичні бесіди; читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення;	- розуміння сімейних взаємовідносин, ролей; - розуміння особливостей статево-рольового виховання дітей;	Розвиток і вдосконалення комунікативних функцій, емоційно-вольової регуляції поведінки; Формування адекватних батьківських установок на соціально-психологічні проблеми дитини шляхом активного залучення батьків в психокорекційний процес;
IV. ПСИХОГІГІЄНА СТАТЕВОГО ЖИТТЯ			
Статеве здоров'я. Показники сексуального благополуччя людини. Підготовка до відповідального батьківства.	етичні бесіди; читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення;	- правильне ставлення до питань статі; - профілактика порушень психосексуального розвитку, особливо на ранніх стадіях	Формування та розвиток уявлень про стилі одягу і манери поведінки хлопців і дівчат, чоловіків і жінок, їх взаємин, прав, захоплень. Формування психологічної мужності і жіночості та встановленню оптимальних комунікативних настанов чоловіків і жінок. Формування сексуально-

			еротичних орієнтацій і сексуальної свідомості в контексті психосексуальної культури і моральних вимог. Підготовка до відповідального шлюбу як формування подружніх ролей і настанов взаємно відповідального партнерства. Підготовка до відповідального батьківства, що припускає формування рольової поведінки матері та батька стосовно дітей і вироблення оптимальних репродуктивних настанов. Формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності, шлюбу і батьківства від таких шкідливих звичок, як паління, алкоголізм, наркоманія, від венеричних захворювань та ін.
Позитивні та негативні наслідки статевого акту, а також вчинки, що можуть призвести до нього. Ознаки здорового способу життя.	етичні бесіди; читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення; Роз'яснення залежності сексуальності, шлюбу і батьківства від таких шкідливих звичок, як паління, алкоголізм, наркоманія,	- становлення особистості підлітка. попередження розтління і спокушання дітей і підлітків.	Ліквідація патогенних чинників, що сприяють виникненню ПСП; попередження соціальних наслідків ПСП.

	від венеричних захворювань та ін.		
V. ПСИХОГІГІЄНА ПОБУТУ ТА ВІДПОЧИНКУ.			
Ознаки здорового способу життя.	пантоміма, мімічні вправи; групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації); сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи); м’язове розслаблення та рухова активність і розкутість;	● свідома організацію умов праці, що дозволяє, по можливості, уникати психічних і фізичних перевантажень; ● чергування праці і відпочинку з обов'язковим використанням вихідних днів і відпустки за	Формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності, шлюбу і батьківства від таких шкідливих звичок, як паління, алкоголізм, наркоманія, від венеричних захворювань та ін. Свідома організацію умов праці, що дозволяє, по можливості, уникати психічних і фізичних перевантажень. Знання про раціональне збалансоване харчування, достатній сон; достатню рухову активність, відмову від пасивних форм відпочинку;

		призначенням; ● знання про раціональне збалансоване харчування, достатній сон; достатню рухову активність, відмову від пасивних форм відпочинку;	
Психогігієна особистості	рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи; художні практики (малювання, ліплення з пластиліну, глини, тіста, виготовлення аплікацій, колажів тощо); яскраві події в групі	Формування уявлення про: -особисту гігієну; - гігієну у побуті; - психогігієну.	Дотримання правил особистої гігієни; Дбайливе ставлення до навколишнього середовища; Створення, по можливості, комфортних умов для навчання, праці і відпочинку.

	за участю батьків або гостей (реальних чи віртуальних);		
VI. ПСИХОГІГІЄНА ОСОБИСТОСТІ			
Я у світі. Формуємо здорові кордони.	етичні бесіди; читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення; емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії); пантоміма, мімічні вправи;	Особистісні характеристики: відповідальність, толерантність, здатність ухвалювати рішення, вміння контролювати свої бажання й імпульсивну поведінку;	Розвиток особистісних якостей учнів (відповідальність, толерантність, здатність ухвалювати рішення, вміння контролювати свої бажання й імпульсивну поведінку)
VII. ПРОФІЛАКТИКА СТАНІВ РИЗИКУ, СИТУАЦІЙ РИЗИКУ ТА ПОВЕДІНКИ РИЗИКУ (ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ)			
Профілактика станів ризику, ситуацій ризику та поведінки ризику	етичні бесіди; читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення; емоційні розповіді (зміни сюжетної	● уявлення про особливості формування та розвитку	Відмова від шкідливих звичок (зловживання алкоголем, іншими психоактивними засобами, куріння); Уникнення надмірно напружених заходів і занять, що призводять до втоми (частих відвідин дискотек, перегляд телепередач і фільмів страхітливого

(залежної поведінки)	лінії); пантоміма, мімічні вправи;	залежної поведінки; ● попередження та корекція залежностей	змісту, перенасичених жорстокістю, зловживання комп'ютерними іграми та інтернетом та ін.);

Основні навчальні досягнення на кінець року.

На кінець року учень:

вміє

- вміє знаходити і формулювати проблеми;
- вміє генерувати ідей;
- вміє відповідати на стимули нестандартно;
- вміє удосконалювати об’єкт, додаючи деталі;
- вміє розв’язувати проблеми (здатність до аналізу й синтезу);
- вміє співставляти свої вміння з вимогами до конкретної професії
- вміє встановлювати позитивний емоційний контакт
- вміє зрозуміти та усвідомити свій емоційний стан
- вміє конструктивно прореаговувати та проживати різноманітні негативні емоційні стани;
- вміє свідомо організовувати свою діяльність (умови праці, що дозволяє, по можливості, уникати психічних і фізичних перевантажень);
- вміє застосовувати засоби психогігієни у необхідних ситуаціях;
- вміє розпізнавати стани ризику та ситуації ризику для збереження психофізичного здоров’я.

знає:

- орієнтується у світі професій;
- знає як скласти план оволодіння професією;
- знає про особливості створення позитивного клімату у групі;
- усвідомлює своїх рухів, у межах своїх психофізичних особливостей володіє своїм тілом;

- знає та вміє застосовувати вправи на релаксацію та зниження особистісної тривожності;
- розуміє та розпізнає основні емоції та почуттів;
- розуміє та розпізнає пасивну, агресивну, асертивну поведінку ;
- знає основи нормативної поведінки;
- розуміє рольові сімейні сценарії;
- знає передумови створення гармонійних умов у сім'ї;
- знає про особливості статево-рольового виховання дітей
- має уявлень про стилі одягу і манери поведінки хлопців і дівчат, чоловіків і жінок, їх взаємин, прав, захоплень;
- знає передумови здорового способу життя, шлюбу і батьківства
- знає фактори збереження статевого здоров'я та сексуального благополуччя людини;
- знає передумови організація праці та відпочинку для збереження психофізичного здоров’я ;
- знає правила особистої психогігієни;
- знає про особистісні психологічні кордони особистості, має навики асертивної поведінки;
- знає про особливості формування та розвитку залежної поведінки;
- знає способи реагування на стани ризику та ситуації ризику для збереження власного психофізичного здоров’я.

13 клас

Зміст навчального матеріалу	Види навчальної діяльності	**Ймовірно очікувані результати**	**Спрямованість корекційно розвиткової роботи**
	І. ПСИХОГІГІЄНА ВИХОВАННЯ ТА НАВЧАННЯ, ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.		
Обстеження дітей; комплектація підгруп для корекційних занять (*діагностика психічних процесів та властивостей особистості учнів*)			
Самоорганізації учнів у процесі навчальної діяльності. Самодисципліна – маленькими кроками до великих досягнень. Формування навичок самоорганізації навчальної діяльності учнів за умов дистанційного навчання. Формування навичок самоорганізації навчальної діяльності учнів за умов кабінетного формату навчання.	емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії); пантоміма, мімічні вправи; групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації); сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи); м'язове розслаблення та рухова активність і розкутість; рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи;	● вміння необхідні для самоорганізації учнів під час дистанційного навчання; ● вміння необхідні для самоорганізації учнів під час кабінетного формату навчання; ● розвиток самодисципліни.	Формувати в учнів організованість, дисциплінованість, самоконтроль в навчальній діяльності, точне виконання вказівок учителя. Формувати в учнів розуміння можливостей застосування знань, вмінь та навичок у для професійного та особистісного самовизначення. Розвивати світогляд. Розвивати пізнавальний інтерес.

Розвиток творчого потенціалу особистості у праці та діяльності	виготовлення аплікацій, колажів тощо); яскраві події в групі за участю батьків або гостей (реальних чи віртуальних); створення загального сприятливого емоційного клімату в групі.	● здатність до знаходження і формулювання проблеми; ● здатність до генерування великої кількості ідей; ● гнучкість як уміння продумування різноманітних ідей; ● оригінальність – властивість відповідати на стимули нестандартно; ● здатність удосконалювати об’єкт, додаючи деталі; ● уміння розв’язувати проблеми, тобто здатність до аналізу й синтезу.	Розвивати спостережливість, увагу, пам’ять, просторове мислення, пізнавальну активність. Розвивати логічне та евристичне мислення. Збагачувати активний та пасивний словник.
Моє майбутнє – профорієнтація для підлітків	читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення; слухання музики різного характеру;	● орієнтування учнів у світі професій; ● здатність робити правильний вибір;	Розвивати навички критичного мислення. Формувати в учнів розуміння того, що порядок виконання

	емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії); пантоміма, мімічні вправи;	● спрямованість на самопізнання, яка допоможе визначитися з професією; ● здатність співставляти свої вміння з вимогами до конкретної професії; ● вміння скласти план оволодіння професією; ● розвиток важливих для здобуття професії якостей особистості.	будь-якої роботи визначається планом, спрямованим на досягнення конкретного результату.
	ІІ. ПСИХОГІГІЄНА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ		
Я у соціумі	Мозковий штурм «Риси успішної людини» Інформаційне повідомлення «Впевненість у собі» Вправа «Мої досягнення» - Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»	- формування продуктивних видів взаємовідносин підлітка з оточуючими (в сім'ї, класі);	Залучати дітей в процес самостійного пошуку. Формувати вміння виділяти, головне, орієнтуватися в ситуації, вбачати зв'язки і відносини між об'єктами.

Я буду успішною людиною	емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії); пантоміма, мімічні вправи; групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації); сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи); м'язове розслаблення та рухова активність і розкутість; рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи;	- формування позитивної Я-концепції та самооцінки.	Розвивати полісенсорне сприймання. Формувати вміння виділяти, головне, орієнтуватися в ситуації, вбачати зв'язки і відносини між об'єктами.
Емоційні індикатори у повсякденному житті та побуті	Вправа «Я у гніві» Вправа «Інтонація» Вправа «Нападник і той, хто захищається»	- розуміння та розпізнавання основних емоцій та почуттів; - розуміння свого емоційного стану.	Формувати навички застосування отриманих знань у різних життєвих ситуаціях. Формувати знання і уявлення про емоції людини та способи їх регуляції..
Про що говорять нам наші емоції.	слухання музики різного характеру; емоційні розповіді	- розуміння та розпізнавання пасивної,	Розвивати аналізатори (кінестетичний, слуховий, зоровий).

	(зміни сюжетної лінії); пантоміма, мімічні вправи;	агресивної, асертивної поведінки; - розвиток в дитини чи підлітка компетентності у питаннях нормативної поведінки.	Формувати лексичний запас з психогігієни
Шляхи звільнення від негативних емоцій	групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації); сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи); м'язове розслаблення та рухова активність і розкутість; рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи;	- програвання проблемних ситуацій; - релаксація; - • функціональна музика; - • тілесно-орієнтована терапія; - • арт-терапія; - • психогімнастика	Формувати бажання вчитися, самостійність, інтерес до навчання Формувати навички використання особистого досвіду дитини. Корегувати недоліки мислення, мовлення, пам'яті, уваги, сприйняття.
Плануємо майбутнє	етичні бесіди; читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення; слухання музики різного характеру; емоційні розповіді	- формування уявлення учнів про можливі життєві сценарії, ролі.	Вправа «Створення соціальної реклами»

	(зміни сюжетної лінії);		
ІІІ. ПСИХОГІГІЄНА СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ.			
Сім`я як соціальний інститут. .	етичні бесіди; читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення; слухання музики різного характеру; емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії);	- розуміння рольових сімейних сценарів	Формування у молодих людей адекватних етичних норм, ціннісних орієнтацій, знань і навичок, прийнятних на особистісному рівні і реалізовуваних у поведінці.
Профілактики родинних конфліктів – ретельна підготовка до шлюбу	етичні бесіди; читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення; слухання музики різного характеру; емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії);	- виховання у дітей на власному прикладі скромності, чесності, працьовитості; - повага і прийняття сексуальних потреб і схильностей один одного:	Формування і стимуляція сенсорно-перцептивних, мнемічних і інтелектуальних процесів у дітей;
Уміння вести переговори.	пантоміма, мімічні вправи; групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації);	- взаємодопомога у домашніх справах, притягнення членів родини до вирішення питань про важливі покупки, місце проведення відпустки та ін.;	Створення в дитячому колективі, де навчається дитина, атмосфери прийняття, доброзичливості, відкритості, взаєморозуміння.

	сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи);	- терпіння та повага до інтересів, захоплень і знайомих один одного, котрих самі не поділяють; -	
Матримоніальні цінності і готовність до виконання сімейних ролей – подружніх і батьківських	етичні бесіди; читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення; слухання музики різного характеру;	- розуміння сімейних взаємовідносин, ролей; - розуміння особливостей статево-рольового виховання дітей; - розвиток психологічної компетентності та культури батьків	Розвиток і вдосконалення комунікативних функцій, емоційно-вольової регуляції поведінки; Формування адекватних батьківських установок на соціально-психологічні проблеми дитини шляхом активного залучення батьків в психокорекційний процес;
IV. ПСИХОГІГІЄНА СТАТЕВОГО ЖИТТЯ			
Статеве здоров'я. Показники сексуального благополуччя людини.	етичні бесіди; читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення; слухання музики різного характеру. Підготовка до відповідального шлюбу як формування подружніх ролей і настанов взаємно	- правильне ставлення до питань статі; - профілактика порушень психосексуального розвитку, особливо на ранніх стадіях	Формування та розвиток уявлень про стилі одягу і манери поведінки хлопців і дівчат, чоловіків і жінок, їх взаємин, прав, захоплень. Формування психологічної мужності і жіночості та встановленню оптимальних комунікативних настанов чоловіків і жінок. Формування сексуально-

	відповідального партнерства. Підготовка до відповідального батьківства, що припускає формування рольової поведінки матері та батька стосовно дітей і вироблення оптимальних репродуктивних настанов.		еротичних орієнтацій і сексуальної свідомості в контексті психосексуальної культури і моральних вимог. Формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності, шлюбу і батьківства від таких шкідливих звичок, як паління, алкоголізм, наркоманія, від венеричних захворювань та ін.
Місце сексуальних стосунків у сімейному житті.	етичні бесіди; читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення; слухання музики різного характеру;	- підготовка до свідомого і відповідального подружжя. - підготовка до свідомого і відповідального батьківства, вироблення оптимальних репродуктивних установок.	Попередження порушень соматосексуального розвитку дитини, попередження порушень психосексуального розвитку дитини, підлітка, хлопця (дівчинки); попередження формування дисгармонійних радикалів особистості, що перешкоджають адекватній сексуальній комунікації.

Місце сексуальних стосунків у соціальному житті підлітка;	емоційні розповіді (зміни сюжетної лінії); пантоміма, мімічні вправи; групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації); сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи); м'язове розслаблення та рухова активність і розкутість; рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи;	- формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності, шлюбу, батьківства від венеричних захворювань, Сніду, наркоманії і т. д.	Виховання культури спілкування і попередження міжособистісних конфліктів; ознайомлення молоді з основами психосексуальної гігієни та основами партнерських стосунків;
Позитивні та негативні наслідки статевого акту, а також вчинки, що можуть призвести до нього	етичні бесіди; читання книжок; перегляд відеофільмів та їх обговорення;	- становлення особистості підлітка. попередження розтління і спокушання дітей і підлітків. - профілактика шкідливих звичок, ранніх статевих	Ліквідація патогенних чинників, що сприяють виникненню ПСП; попередження соціальних наслідків ПСП.

		стосунків та виховання гендерної рівності	
V. ПСИХОГІГІЄНА ОСОБИСТОСТІ			
Я у світі. Формуємо здорові кордони.	групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації); сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи); м'язове розслаблення та рухова активність і розкутість; рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи;	Розуміння особливостей формування таких особистісних характеристик, як: відповідальність, толерантність, здатність ухвалювати рішення, вміння контролювати свої бажання й імпульсивну поведінку;	Зниження рівня тривожності, зняття емоційного напруження та підвищення рівня комунікативності учнів.
VI. ПРОФІЛАКТИКА СТАНІВ РИЗИКУ, СИТУАЦІЙ РИЗИКУ ТА ПОВЕДІНКИ РИЗИКУ (ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ)			
Профілактика станів ризику	групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації); сумісні дії (від	● уявлення про стани ризику, їх попередження та корекція.	● відмова від шкідливих звичок (зловживання алкоголем, іншими психоактивними засобами, куріння); ● уникнення надмірно напружених заходів і

	проектування до оцінювання результату роботи); м’язове розслаблення та рухова активність і розкутість; рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи;		занять, що призводять до втоми (частих відвідин дискотек, перегляд телепередач і фільмів страхітливого змісту, перенасичених жорстокістю, зловживання комп'ютерними іграми та інтернетом та ін.);
Профілактика ситуацій ризику	групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації); сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи); м’язове розслаблення та рухова активність і розкутість; рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи;	● уявлення про ситуації ризику, їх попередження та корекція.	● відмова від шкідливих звичок (зловживання алкоголем, іншими психоактивними засобами, куріння); ● уникнення надмірно напружених заходів і занять, що призводять до втоми (частих відвідин дискотек, перегляд телепередач і фільмів страхітливого змісту, перенасичених жорстокістю, зловживання комп'ютерними іграми та інтернетом та ін.);

Профілактика залежної поведінки	групове інсценування типових станів і ситуацій (контрастні сюжети, музичний супровід, художні ілюстрації); сумісні дії (від проектування до оцінювання результату роботи); м’язове розслаблення та рухова активність і розкутість; рухливі ігри, фізичні та дихальні вправи;	● уявлення про особливості формування залежної поведінки, її попередження та корекція.	● відмова від шкідливих звичок (зловживання алкоголем, іншими психоактивними засобами, куріння); ● уникнення надмірно напружених заходів і занять, що призводять до втоми (частих відвідин дискотек, перегляд телепередач і фільмів страхітливого змісту, перенасичених жорстокістю, зловживання комп'ютерними іграми та інтернетом та ін.);

Основні навчальні досягнення на кінець року.

вміє

- вміє знаходити і формулювати проблеми;
- вміє генерувати ідей;
- вміє відповідати на стимули нестандартно;
- вміє удосконалювати об’єкт, додаючи деталі;
- вміє розв’язувати проблеми (здатність до аналізу й синтезу);
- вміє співставляти свої вміння з вимогами до конкретної професії
- вміє встановлювати позитивний емоційний контакт

- вміє зрозуміти та усвідомити свій емоційний стан
- вміє конструктивно прореаговувати та проживати різноманітні негативні емоційні стани;
- вміє свідомо організовувати свою діяльність (умови праці, що дозволяє, по можливості, уникати психічних і фізичних перевантажень);
- вміє застосовувати засоби психогігієни у необхідних ситуаціях;
- вміє розпізнавати стани ризику та ситуації ризику для збереження психофізичного здоров'я.

знає:

- орієнтується у світі професій;
- знає як скласти план оволодіння професією;
- знає про особливості створення позитивного клімату у групі;
- усвідомлює своїх рухів, у межах своїх психофізичних особливостей володіє своїм тілом;
- знає та вміє застосовувати вправи на релаксацію та зниження особистісної тривожності;
- розуміє та розпізнає основні емоції та почуттів;
- розуміє та розпізнає пасивну, агресивну, асертивну поведінку ;
- знає основи нормативної поведінки;
- розуміє рольові сімейні сценарії;
- знає передумови створення гармонійних умов у сім'ї;
- знає про особливості статево-рольового виховання дітей
- має уявлень про стилі одягу і манери поведінки хлопців і дівчат, чоловіків і жінок, їх взаємин, прав, захоплень;
- знає передумови здорового способу життя, шлюбу і батьківства
- знає фактори збереження статевого здоров'я та сексуального благополуччя людини;
- знає передумови організація праці та відпочинку для збереження психофізичного здоров'я ;
- знає правила особистої психогігієни;
- знає про особистісні психологічні кордони особистості, має навики асертивної поведінки;
- знає про особливості формування та розвитку залежної поведінки;

- знає способи реагування на стани ризику та ситуації ризику для збереження власного психофізичного здоров'я.