

РІВНЕНСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»
РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання вченої ради
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти

від 14 червня 2024 р. № 3

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ департаменту освіти і науки
Рівненської обласної державної
адміністрації

від 20 червня 2024 р. № 154

Навчальна програма з позашкільної освіти
соціально-реабілітаційного напрямку
«Енциклопедія здоров'я»

1 рік навчання

м. Рівне-2024

Автор:

Світлана ЛУЦИШИН, керівник гуртків комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання та позашкільної освіти» Рівненської обласної ради

Рецензенти:

Владислав ПАПУША, доцент кафедри психології та інклюзивної освіти, кандидат психологічних наук Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;

Валентина БОБРОВСЬКА, методист комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання та позашкільної освіти» Рівненської обласної ради

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Основна мета валеологічної освіти в Україні – збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

В основу навчальної програми «Основи валеології» покладено положення компетентнісного та діяльнісного підходів, основні вимоги нормативно-правових документів в галузі позашкільної освіти.

Програма орієнтована на вихованців молодшого та середнього шкільного віку, і є професійно орієнтованою. Зміст програми має міждисциплінарний характер і поєднує в собі педагогічний, медико-психологічний, соціальний та методично-фізіологічний компоненти.

Мета навчальної програми – формування базових компетентностей дітей засобами валеологічної освіти.

Основні завдання роботи полягають у формуванні таких компетентностей:

- *пізнавальної*: спрямованої на створення системи знань про здоровий спосіб життя, переконання в необхідності його дотримання і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя;

- *практичної*: спрямованої на оволодіння вихованцями основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;

- *творчої*: спрямованої на формування стійкої потреби у самореалізації та духовному самовдосконаленні; розвиток творчих здібностей та умінь, системного та логічного мислення, здатності проявляти творчу ініціативу, а також на здобуття, підвищення й збагачення у вихованців досвіду власної діяльності, здатності генерувати ідеї, висувати гіпотези, розвивати асоціативне мислення, здатності бачити протиріччя та фантазувати, переносити знання та вміння у нові ситуації, формувати незалежність суджень, критичного мислення;

- *комунікативної*: спрямованої на досягнення високого рівня освіченості й вихованості, відповідальності й чесності; формування ціннісного ставлення до себе та інших; виховання працелюбства, розвиток уміння самостійного пошуку

- вирішення проблем, здатності застосовувати у конкретному спілкуванні знання мови, навички роботи у групі та мікрогрупі;

- *соціальної*: спрямованої на розвиток у вихованців моральних і духовних якостей особистості, громадської позиції, здатності до самореалізації та самоорганізації; формування доброзичливості, толерантності, професійного самовизначення, громадянської поведінки, патріотизму, мовної культури.

Навчальна програма основного рівня передбачає 1 рік навчання:

1 рік навчання – основний рівень – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень.

Програма побудована так, що засвоєння набутих знань нерозривно пов'язане з їх подальшим відтворенням у практичній роботі. Протягом навчання діти знайомляться з сучасними засобами оздоровлення, характерними особливостями кожного з них.

Особлива увага приділяється питанням профілактики порушень постави, розвитку серцево-судинних та інших захворювань; висвітлюються також питання методики організації та проведення оздоровчих тренувань. Основна дидактична мета практичних занять – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, здобутих в процесі навчання в закладах загальної середньої освіти і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, прищеплення вмінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення вихованців.

Основний рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	2	4
2	Природні умови здоров'я	10	16	26
3	Соціальні умови здоров'я	6	6	12
4	Спосіб життя і здоров'я	13	13	26
5	Психічний розвиток	14	16	30
6	Загальне уявлення про організм людини	14	12	26
7	Духовний світ людини та її здоров'я	4	12	16
8	Підсумок	1	3	4
	Разом:	64	80	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (4 год.)

Теоретична частина. Людина та її здоров'я. Як війна руйнує природу України – довкілля людини ?

Практична частина. Створення колажу «Довкілля людини». Конкурс малюнків «Наша прекрасна Україна».

2. Природні умови здоров'я (26 год.)

Теоретична частина. Різноманітність форм взаємодії організму людини з навколишнім середовищем. Вплив сонця на організм людини. Повітря. Причини забруднення повітря в мирний і військовий стан. Вода - джерело життя. Війна – одна з причин забруднення води. Ґрунт. Забруднення ґрунтів паливно – мастильними матеріалами. Рослини в житті людини, їх значення для здоров'я. Їстівні та отруйні гриби. Тварини в житті людини. Отруйні тварини України.

Практична частина. Надання першої допомога при отруєнні грибами, при укусах комах. Екологічні вікторини «Жива і нежива природа», «Різноманітність рослин», «У світі тварин», «Мешканці водойм». Виготовлення аплікації із паперу «Сонце». Конкурси малюнків «Краса рідної землі», «Наше місто», «Земля – наш спільний дім». Створення колажу «Вплив довкілля людини на її здоров'я». Екскурсії в природу «Рослини навколо нас». Екскурсія вулицями м. Рівного з метою виявлення джерел забруднення повітря. Екскурсія до водойми.

3. Соціальні умови здоров'я (12 год.)

Теоретична частина. Біологічне й соціальне в природі людини. Добрі сімейні стосунки – основа здоров'я всіх членів родини. Українська народна творчість про сім'ю як найдорожче надбання кожної людини. Взаємини між людьми та їх вплив на здоров'я. Значення праці для здоров'я та добробуту людини. Приклади вірної дружби і взаємодопомоги в народній творчості. Позитивні герої народних казок – працьовиті люди.

Практична частина. Догляд за кімнатними рослинами. Малюнок родинного дерева. Виготовлення вітальних листівок рідним та друзям в техніці квілінг, в техніці витинанки. Вікторина «Народні звичаї і традиції рідного краю». Конкурс малюнків «Улюблені герої казок» .

4. Спосіб життя і здоров'я (26 год.)

Теоретична частина. Поняття про здоровий спосіб життя. Рухова активність і здоров'я. Загартування зміцнює здоров'я. Режим дня і здоров'я. Здорове харчування і здоров'я. Хліб – усьому голова. Україна – хліборобська держава. Перша страва в харчуванні. Користь овочів. Смачна та корисна друга страва. Фрукти, ягоди, мед – корисний для здоров'я десерт. Сон. Гігієна сну. Шкідливість алкогольних напоїв, тютюну для дитячого організму. Наркоманія - страшна біда. Причини і наслідки наркоманії. Поняття про гігієну, її значення для здоров'я.

Практична частина. Складання індивідуального режиму дня школяра. Складання правил загартування, їх дотримання у різних умовах. Складання меню із запропонованого переліку страв. Правила сервірування чайного столу. Вікторини «Все про хліб», «Ліки на нашому столі», «Якщо про кашу не забудеш – здоровим будеш». Перегляд відеоматеріалів «Складові здорового способу життя». Розучування народних ігор. Інтелектуальна гра-вікторина «Крок за кроком до здоров'я». Створення колажу «Вітаміни та їхні джерела». Конкурс малюнків «Ходить Сон коло вікон». Конкурс малюнків – плакатів «Відмовся від шкідливих звичок». Створення колажу «Складові особистої гігієни»

5. Психічний розвиток (30 год.)

Теоретична частина. Поняття про психічне здоров'я, вплив військового стану на нього. Пізнавальні та емоційні психологічні процеси. Позитивні й негативні емоції: причини і наслідки. Вплив стресу на здоров'я людини. Малювання в кругах як метод психологічного розвантаження. Терапевтичний вплив на психічне здоров'я занять каліграфією. Витинанка – один з давніх методів арт-терапії. Українська народна іграшка, історія її створення. Лялькотерапія – один з методів зняття емоційної перенапруги. Квілінг – один з методів арт-терапії. Пластилінотерапія – один з методів боротьби з психологічною перевтомою. Використання музики для відновлення емоційної рівноваги і покращення фізичного стану людини. Домашні улюбленці – наші

друзі. Догляд за кімнатними рослинами як спосіб зміцнення психічного здоров'я. Настільні ігри – доступний засіб покращення емоційного стану.

Практична частина. Догляд за кімнатними рослинами. Ігри та вправи на розвиток уваги, уваги, пам'яті. Малювання в кругах. Розфарбовування антистресових малюнків. Виготовлення ляльки – мотанки. Виготовлення з паперу лялькового театру. Ліплення з пластиліну казкових героїв. Виготовлення виробів в техніці квілінг. Виготовлення витинанок – прикрас домашнього інтер'єру. Створення колажу «Що викликає у людини позитивні емоції?». Створення настільних ігор своїми руками. Прислуховування творів класичної музики. Конкурс малюнків, оповідань «Моя улюблена тварина». Екскурсія в природу «Чарівний світ природи лікує душу».

6. Загальне уявлення про організм людини (26 год.)

Теоретична частина. Організм як цілісна система. Поняття про нервову систему. Органи чуттів, їх значення. Запобігання захворюванням. Поняття про ендокринну систему. Покриви тіла, їх значення. Опорно-рухова система людини. Поняття про серцево - судинну систему. Поняття про систему органів дихання, її значення. Запобігання захворюванням органів дихання. Поняття про травну систему, її значення. Профілактика захворювань органів травлення. Органи виділення людини. Природжені та набуті механізми поведінки людини. Корисні та шкідливі звички людини.

Практична частина. Ознайомлення з будовою дихальної системи людини за таблицями. Ознайомлення з будовою людського організму за таблицями, малюнками. Ознайомлення з лікарськими рослинами, які використовуються для лікування захворювань органів дихання за малюнками. Ознайомлення з будовою травної системи людини за таблицями. Проведення тесту «Права чи ліва півкуля?». Вправи на тренування м'язів очей. Ознайомлення з лікарськими рослинами, які лікують ендокринні хвороби. Правила запобігання опікам та обмороженню. Профілактика захворювань опорно–рухового апарату людини.

Надання першої допомоги при капілярній кровотечі. Перша допомога при харчовому отруєнні. Створення коміксу «Шкідливий вплив солі для нирок».

7. Духовний світ людини та її здоров'я (16 год.)

Теоретична частина. Валеологічні аспекти духовної культури. Вірність рідному народу, рідній землі в українських легендах. Моральні принципи співіснування людей в українських народних казках. Добро і зло в казках: Ш.ПЕРРО, братів ГРІММ, Г.-Х. АНДЕРСЕНА

Практична частина. Вікторина «Абетки чарівних слів» (перелік найкращих якостей людини). Конкурс малюнків – ілюстрацій до легенд. Перегляд відеозапису української народної казки «Названий батько». Виставка улюблених книжок. Екскурсія у фотогалерею. Заочна подорож у всесвітньовідомі картинні галереї. Заочна подорож у найвідоміші музеї світу. Екскурсія в природу «Краса природи чарівна».

8. Підсумок (4 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи гуртка. Завдання на літо.

Практична частина. Складання особистого плану здорового способу життя.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- генетичні аспекти здоров'я;
- методи оцінки, принципи формування та сутність поняття фізичного здоров'я;
- народні звичаї та обряди, спрямовані на формування і зміцнення здоров'я;
- поняття «духовного»;
- поняття «критерії здоров'я», «здоровий спосіб життя», «культура здоров'я», «хвороба»;
- поняття адаптації людини до умов навколишнього середовища;
- поняття оздоровчого фізичного навантаження;
- поняття природного і соціального в житті людини;
- поняття прогнозування здоров'я;
- поняття психоемоційного перевантаження та фактори його виникнення;
- поняття стресу;
- поняття та основи раціонального харчування;
- поняття та структуру психічного здоров'я;
- поняття, предмет, об'єкт, завдання валеології як науки;
- психолого-педагогічні і біологічні основи підготовки до батьківства;
- суть поняття, принципи та складники здорового способу життя;
- сучасні демографічні процеси в Україні;
- сучасні напрями валеології;
- українські традиції оздоровлення та гартування;

- українські традиції соціального значення спадковості у формуванні здоров'я людини;

- фізіологічні наслідки шкідливих звичок для організму;
- шляхи формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- вправи дихальної розминки;
- дозування оздоровчого тренування;
- методика дослідження стану психічного здоров'я за рівнем тривожності;
- розробляти рекомендації щодо збереження і зміцнення здоров'я;
- складати програми дій щодо вивчення свого родоводу;
- таблиці впливу факторів, що загрожують власному здоров'ю (на основі таблиць проф. М. С. ГОНЧАРЕНКО);

Вихованці мають набути досвід:

- визначення рівня підготовленості організму до фізичних навантажень та підрахунок витрати енергії за добу;
 - визначення типу денної працездатності людини;
 - визначення харчового статусу організму;
 - виконання валеологічних вправ;
 - оволодіння технікою і методикою прийомів релаксації;
 - виконання вправ лікувальної фізкультури для зміцнення здоров'я і профілактики короткозорості та вправ ранкової гігієнічної гімнастики;
 - дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні;
 - проведення заходів з профілактики психоемоційного навантаження;
 - самоконтролю за ефективністю дії фізичних вправ на опорно-руховий апарат
- участі в народних звичаях та обрядах, спрямованих на формування і зміцнення здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу «Валеологія». Тернопіль: ТДПУО, ТОШО, 2002. 232 с.
2. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник / За ред. П. Д. Плахтія – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець-сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв, 2003. 202 с.
3. Програма гуртка «Основи валеології» складена на основі навчальних програм: «Юні валеологи» (ДЕЙДИШ Л.А.), (Міністерство освіти і науки України, Національний еколого – натуралістичний центр учнівської молоді, навчальні програми з позашкільної освіти еколого – натуралістичного напрямку: еколого – біологічний (Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Лист Міністерства освіти і науки України №1/11-6201 від 11.06. 2018 р.); «Основи здорового способу життя», затвердженої 05.09.2014 р. департаментом освіти, науки та молоді Миколаївської облдержадміністрації.
4. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: Запорізький держуніверситет, 1999. 305 с.
5. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. Навчально-методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів та вчителів-валеологів загальноосвітніх шкіл. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000. 168 с.