

РІВНЕНСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
УПРАВЛІННЯ 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

«Основи валеології»

1 рік навчання

м. Рівне-2024

Автори: Світлана ЛУЦИШИН, Раїса РОМАШКО, керівники 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 компетентісного 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: 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 вміння 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 і передбачає 1 рік навчання:

1 рік навчання – основний рівень – 180 год. на рік, 5 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.

Загальними принципами організації освітнього процесу є: науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу.

Форма проведення занять – групова, з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб кожної дитини. Кількісний склад навчальної групи 15 вихованців. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з вихованцями різного рівня підготовленості.

Основний дидактичний принцип – навчання через наочно-практичну діяльність. В процесі реалізації програми необхідно використовувати наступні методи навчання: пояснювально-ілюстративний, розповідь, робота з ілюстраціями та відеоматеріалами, демонстрація, практичні роботи

репродуктивного характеру, методи мотивації і стимулювання, навчального контролю, взаємоконтролю і самоконтролю.

Основний рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		Теоретичних	Практичних	Разом
1.	Вступ	3	2	5
2.	Природні умови здоров'я.	11	27	38
3.	Соціальні умови здоров'я.	8	12	20
4.	Спосіб життя і здоров'я.	16	24	40
5.	Психічний розвиток.	14	21	35
6.	Загальне уявлення про організм людини. Запобігання захворюванням.	16	14	30
7.	Духовний світ людини та її здоров'я	2	5	7
8.	Підсумок	2	3	5
	Разом:	72	108	180

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (5 год.)

Теоретична частина.

Валеологія – наука про здоров'я людини. Мета та завдання валеології. Загадки, приказки та прислів'я про здоров'я. Людина та її здоров'я. Розкриття сутності категорії здоров'я.

Практична частина.

Дидактична гра «Абетка здоров'я». Створення колажу «Довкілля людини»

2. Природні умови здоров'я (38 год.)

Теоретична частина.

Людина і природа. Різноманітність форм взаємодії організму людини з навколишнім середовищем. Гігієнічні аспекти охорони навколишнього середовища. Сонячне світло і тепло. Вплив сонця на організм людини. Повітря. Склад повітря. Властивості повітря. Причини забруднення повітря. Вода – джерело життя. Причини забруднення води. Кругообіг води – основа її збереження. Ґрунт. Причина забруднення ґрунтів. Рослини в житті людини, їх значення для здоров'я. Їстівні та отруйні гриби. Тварини в житті людини. Їх значення для здоров'я.

Практична частина.

Практичні роботи. Ознайомлення з різноманітними рослинами за малюнками, натуральними об'єктами. Ознайомлення з їстівними і отруйними грибами за малюнками. Перша допомога при отруєнні грибами. Складання правил безпечної поведінки в природі.

Вікторина «Жива і нежива природа». Виготовлення аплікації із паперу «Сонце». Конкурс малюнків: «Наше місто», «Земля – наш спільний дім». Вікторини «В житті рослин», «У світі тварин», «Для кого вода є середовищем життя?»

Екскурсія у краєзнавчий музей «Природа рідного краю». Екскурсії в природу «Вплив довкілля людини на її здоров'я», «Осінні зміни в природі», «Рослини навколо нас». Екскурсія вулицями м. Рівного з метою виявлення джерел забруднення повітря. Екскурсія до озера селища Басів Кут «Біорізноманіття берега водойми». Екскурсія до Рівненського зоопарку «Дикі та свійські тварини».

3. Соціальні умови здоров'я (20 год.)

Теоретична частина.

Біологічне й соціальне в природі людини. Людина і соціум. Сім'я і здоров'я. Добрі сімейні стосунки, турбота та піклування – основа здоров'я всіх членів родини. Ставлення до старших. Усна народна творчість про сім'ю як найдорожче надбання кожної людини. Взаємини між людьми та їх вплив на здоров'я. Дружба і товаришування. Позитивне і негативний вплив суспільства на людину. Шкідливі та корисні звички. Приклади вірної дружби і взаємодопомоги в народній творчості. Позитивні герої народних казок – працюючі люди. Значення праці для здоров'я і добробуту людини.

Практична частина.

Догляд за кімнатними рослинами. Малюнок родинного дерева. Виготовлення вітальних листівок рідним та друзям в техніці квілінг, в техніці витинанки. Вікторина «Здоров'я перш за все». Конкурс малюнків «Улюблені герої казок». Екологічна гра «Народні звичаї і традиції рідного краю». Екскурсія у краєзнавчий музей «Народні та родинні традиції мого краю».

4. Спосіб життя і здоров'я (40 год.)

Теоретична частина.

Поняття про здоровий спосіб життя. Спосіб життя людини та її здоров'я. Рухова активність і здоро'я. Рух як засіб оздоровлення. Загартування – зміцнення здоров'я. Режим дня і здоров'я. Необхідність чергування праці й відпочинку. Значення праці для добробуту і здоров'я людини. Здорове харчування і здоров'я. Гігієна і режим харчування. Перша страва (супи, борщі тощо) в харчуванні. Овочі у харчуванні. Хліб – усьому голова. Поживна, смачна та корисна друга страва. Фрукти, ягоди, мед – корисний для здоров'я десерт. Шкідливість надмірного споживання солодоців. Молочні продукти в харчуванні дітей. Сон. Гігієна сну. Тютюнокуріння. Його шкідливість для організму людини. Шкідливість алкогольних напоїв для дитячого організму. Наркоманія - страшна біда. Причини і наслідки наркоманії. Основи гігієнічних знань та навичок. Поняття про гігієну, її значення для здоров'я. Гігієнічні аспекти запобігання інфекційним захворюванням. Гігієна житла, громадських

приміщень, докiлля. Звички кориснi i шкiдливі. Небезпека зараження глистами та iншими хворобами. Застосування в побутi рослин iз фiтонцидними властивостями як антисептиків.

Практична частина.

Практичнi роботи. Складання iндивiдуального режиму дня школяра. Складання правил загартування, iх дотримування у рiзних умовах. Приготування i дегустацiя салатiв за нескладними рецептами. Приготування десертiв за нескладними рецептами. Складання меню iз запропонованого перелiку страв. Правила сервірування чайного столу.

Вiкторини: «Лiки на нашому столi», „«Якщо про кашу не забудеш – здоровим будеш». «Инфекцiйнi хвороби i боротьба з ними». Перегляд вiдеоматерiалiв «Складовi здорового способу життя». Розучування народних iгор. Iнтелектуальна гра-вiкторина «Крок за кроком до здоро»'я». Створення колажу «Вiтамiни i iхнi джерела». Конкурс малюнкiв «Ходить Сон коло вiкон». Конкурс малюнкiв – плакатiв «Вiдмовся вiд шкiдливих звичок». Конкурс листiвок та плакатiв про значення гiгiєни для здоров'я людини.

Екскурсiя до озера селища Басiв Кут «Сонце, повітря i вода – цiлющi джерела природи». Екскурсiя в краєзнавчий музей «Хлiборобськi традицiї рiдного краю». Екскурсiя в природу з метою ознайомлення з фiтонцидними рослинами місцевої флори.

5. Психiчний розвиток (35 год.)

Теоретична частина.

Поняття про психiчний розвиток, психiчне здоров'я. Пiзнавальнi та емоцiйнi психологiчнi процеси. Пiзнавальнi психологiчнi процеси. Вiдчуття, сприйняття, пам'ять, мова, мислення, увага, уява. Емоцiйнi психологiчнi процеси (емоцiї, почуття). Позитивнi й негативнi емоцiї: причини i наслiдки. Психогiгiєна. Взаємозв'язок мiж фiзичним i психiчним здоров'ям. Що таке стрес? Його вплив на здоров'я людини. Малювання в кругах як метод психологiчного розвантаження. Витинанка – один з давнiх методiв арттерапiї. Квiлінг – один з методiв арттерапiї. Українська народна iграшка, iсторiя її

створення. Лялькотерапія – один з методів зняття емоційної перенапруги. Пластилінотерапія – один з методів боротьби з психологічною перевтомою. Музикотерапія. Використання звуків, мелодій для відновлення емоційної рівноваги і покращення фізичного стану людини. Тварини – домашні улюбленці. Особливості догляду за ними. Догляд за кімнатними рослинами як спосіб зміцнення психічного здоров'я.

Практична частина.

Практичні роботи: догляд за кімнатними рослинами; ігри та вправи на розвиток уваги і уваги; ігри та вправи на розвиток пам'яті і мислення. 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?». Конкурс малюнків, оповідань «Моя улюблена тварин». Прослуховування творів класичної музики. Екскурсія в природу «Чарівний світ природи лікує душу».

6. Загальне уявлення про організм людини. Запобігання захворюванням. (30год)

Теоретична частина.

Організм як цілісна система. Поняття про нервову систему. Значення нервової системи для узгодження діяльності всього організму та його взаємозв'язку з навколишнім середовищем. Органи чуттів, їх значення. Запобігання захворюванням. Поняття про ендокринну систему. Покриви тіла, їх значення. Запобігання захворюванням. Будова й функції опорно-рухового апарату. Запобігання захворюванням опорно – рухової системи. Поняття про серцево-судинну систему, її значення. Профілактика серцево-судинних захворювань. Види кровотеч. Поняття про систему органів дихання; її значення. Запобігання захворюванням органів дихання. Поняття про травну систему, її значення. Профілактика захворювань органів травлення. Небезпека зараження глистами та іншими хворобами.

Практична частина.

Ознайомлення з будовою людського організму за таблицями, малюнками. Проведення тесту «Права чи ліва півкуля?». Проведення тестів для перевірки зору. Ознайомлення з лікарськими рослинами, які лікують ендокринні хвороби. Перша допомога при опіках, укусах комарів, бджіл, ос. Ознайомлення з будовою опорно-рухового апарату людини за таблицями. Правила надання першої медичної допомоги при переломах, вивихах, розтягуванні зв'язок. Надання першої допомоги при кровотечах. Ознайомлення з будовою дихальної системи людини за таблицями. Ознайомлення з лікарськими рослинами, які використовуються для лікування захворювань органів дихання за і малюнками. Перша допомога при зупинці дихання. Ознайомлення з будовою травної системи людини за таблицями. Перша допомога при харчовому отруєнні.

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

Теоретична частина.

Валеологічні аспекти духовної культури. Моральні принципи співіснування людей. Добро і зло в казках: народних, Ш. ПЕРРО, братів ГРІМ, Г.-Х. АНДЕРСЕНА

Практична частина.

Вікторина Абетки чарівних слів (перелік найкращих якостей людини). Виставка улюблених книжок.
Екскурсія у фотогалерею.

8. Підсумок (5 год.)

Теоретична частина.

Підведення підсумків роботи гуртка. Завдання на літо.

Практична частина.

Екскурсія в природу. Краса природи чарівна.

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;
- методику 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. Георгієв Ю. Клімат і регіональна еколого-географічна ситуація в Україні // Вісник Національної академії наук України. 1994. № 9-10. с. 48-52.
3. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – 32. с.2-8.
4. 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.
5. Програма гуртка «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)*));
6. Програма гуртка «Основи здорового способу життя», затверджена 5.09.2014 р. департаментом освіти, науки та молоді Миколаївської облдержадміністрації.
7. Самошкіна К. М. основні напрямки валеології в системі шкільної освіти // Валеологія: методичний бюлетень. - № 10.- Харків, 1995. с. 5-9.
8. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: Запорізький держуніверситет, 1999. 308 с.
9. Хижняк М., Голучиков М. Здоров'я дітей – критерій екологічної безпеки України // Український світ. 1994. № 5-12. с. 33