

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
«Валеологічний кейс здоров'я»

2 роки навчання

м. Рівне-2024

Укладач: Лілія ШЕХТЕР, завідувач відділу 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

Життя і здоров'я – це найбільші цінності, які має людина. Здоров'я нації – показник цивілізованості держави, що відображає рівень соціально – економічного розвитку суспільства, головний критерій доцільності й ефективності усіх сфер господарської діяльності.

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 та здоров'я інших людей, як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

В основу навчальної програми «Валеологічний кейс здоров'я» покладено положення компетентнісного та діяльнісного підходів, основні вимоги нормативно- правових документів в галузі позашкільної освіти. передбачено реалізацію в гуртках, секціях, творчих об'єднаннях закладів позашкільної освіти еколого-натуралістичного напрямку. Програма орієнтована на вихованців віком від 11 до 17 років і є професійно – орієнтованою та адаптована до дистанційного формату навчання. 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 два роки навчання:

перший рік навчання — 144 год. на рік/ 4 год. на тиждень,

другий рік – 216 год. на рік/ 6 год. на тиждень

Навчальна програма за спрямованістю засвоєння матеріалу – вертикальна, заснована на системі концентричного ускладнення теоретичних і практичних завдань. 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, культури здорового способу життя, духовному та психічному розвитку людини, профілактичним діям захворювань, шкідливим звичкам, вміннями надати домедичну допомогу, забезпечити харчовий статус людини та фітотерапевтичні складові. Формування валеологічного світогляду комплексом теоретичних та практичних знань ,

умінь та навичок. Основна дидактична мета практичних занять – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, здобутих у процесі навчання в закладах загальної середньої освіти і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, прищеплення вмій і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення вихованців.

Загальними принципами організації навчально-виховного 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- 25 вихованців.

Навчання за даною програмою не потребує спеціальної підготовки та знань. 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.

Формою контролю за результативністю навчання є підсумкове заняття. Теми та розподіл годин навчально-тематичного плану вказано орієнтовно. За необхідності в установленому порядку керівник гуртка може внести зміни до кількості годин у межах кожної змістової теми. Враховуючи інтереси вихованців, педагог може змінювати кількість теоретичних і практичних занять (залежно від того, як швидко та якісно вихованці набувають практичних навичок), враховуючи обсяг часу, що передбачений типовими навчальними планами для закладів позашкільної освіти.

Вищий рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Проблеми здоров'я населення України	4	6	10
3.	Валеологія як наука	10	14	24
4.	Формування здорового способу життя як комплексна проблема	14	18	32
5.	Духовний розвиток людини	10	12	22
6.	Фітотерапія як складова частина здоров'я	20	32	52
7.	Підсумок	2	-	2
	Разом:	62	82	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1.Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Зміст та план роботи, організація занять. Правила безпеки. Поняття про здоров'я. Основні чинники здоров'я.

2.Проблеми здоров'я населення України (10 год.)

Теоретична частина. Стратегічний напрямок діяльності з охорони здоров'я населення України. Захворюваність населення України. Система охорони здоров'я України.

Практична частина. Моніторинг захворюваності населення країни, свого регіону. Робота з інтернет – джерелами.

3. Валеологія як наука (24 год.)

Теоретична частина. Предмет валеології та її місце в системі навчальних дисциплін. Принципи валеології. Методологічні основи валеології. Холістичний підхід до здоров'я. Основні завдання розвитку валеології. Історія розвитку валеології. Поняття здорового способу життя. Конституція людини. Функціональні резерви людини. Види здоров'я. Фактори здоров'я. Потенціал здоров'я. Кодекс здоров'я. Паспорт здоров'я.

Практична частина. Виконання вправ, написання сенкану. Тести на визначення стану здоров'я, розробка рекомендацій щодо власного здоров'я. Проєкт «Здоровим бути модно!»

4. Формування здорового способу життя як комплексна проблема (32 год.)

Теоретична частина. Здоровий спосіб життя і його складові. Шкідливі звички як фактор ризику. Людина і довкілля. Власна відповідальність за стан здоров'я. Ознаки здорової і нездорової людини. Головні причини недотримання правил і норм здорового способу життя. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу.

Практична частина. Складання ментальної карти за словами Гіппократа «Людський організм сам є лікарем своїх недуг», складання власного режиму дня, вивчення народних звичаїв і обрядів, проведення ігор, тести про стан здоров'я, розробка рекомендацій щодо збереження і зміцнення здоров'я, оформлення «Паспорта здоров'я», перегляд навчальних фільмів.

5. Духовний розвиток людини (52 год.)

Теоретична частина. Духовність як ключова складова здоров'я. Природа, науково-технічний прогрес і духовний розвиток людини. Свідомість, психоемоційна активність і здоров'я людини: позитивне мислення, феномен плацебо, радість, щастя, активне довголіття, тілесна краса. Сім'я як фактор духовного здоров'я. Духовні закони і здоров'я людини. Статеве виховання.

Практична частина. Перегляд навчальних фільмів, створення колажів, тренінгові вправи. Абетка для двох. Складання власного родоводу.

6. Фітотерапія як складова частина здоров'я (34 год.)

Теоретична частина. Вміст біологічно активних речовин у лікарських рослинах. Форми застосування лікарських рослин. Заготівля лікарської сировини. Рецепти народної медицини.

Практична частина. Щоденник лікарських рослин моєї місцевості. Рекомендації щодо збору та заготівлі лікарських рослин, сушіння, зберігання. Фітовітальня.

7. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи гуртка.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

– поняття, предмет, об'єкт, завдання, структуру та ключові категорії валеології як науки;

– генетичні аспекти здоров'я;

– здоровий спосіб життя в традиціях українського народу;

– 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 прогнозування здоров'я;

– сучасні демографічні процеси в Україні;

– сучасні напрями валеології;

- українські традиції соціального значення спадковості у
- формуванні здоров'я людини;
- шляхи формування, збереження і зміцнення здоров'я;
- цінність будь-якої лікарської рослини та вміст і характер діючих речовин.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- форми лікарських рослин;
- заготівлю лікарських рослин;
- оформляти та вести «Паспорт здоров'я»;
- прийоми визначення типу денної працездатності;
- розробляти рекомендації щодо збереження і зміцнення здоров'я;
- складати програми дій щодо вивчення свого родоводу.

Вихованці мають набути досвід:

- використання рецептів народної медицини;
- виконання валеологічних вправ;
- участі в народних звичаях та обрядах, спрямованих на формування і зміцнення здоров'я.

Вищий рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Фізична культура і здоров'я. Основи загартування	20	34	54
3.	Імунна система і здоров'я	6	8	14
4.	Харчування і здоров'я	20	28	48
5.	Психічне здоров'я людини	6	6	12
6.	Шкідливі звички та їх профілактика	10	14	24

7.	Медична допомога	12	18	30
8.	Практично – прикладні аспекти валеологічних знань	10	20	30
9.	Підсумок	2	-	2
	Разом:	88	128	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Зміст та план роботи, організація занять. Правила безпеки.

2. Фізична культура і здоров'я (54 год.)

Теоретична частина. Оздоровчі ефекти фізичної культури. Вплив фізичних вправ на організм. Самоконтроль за ефективністю дії фізичних вправ на опорно – руховий апарат за допомогою функціонально – рухових тестів. Гіподинамія її наслідки. Масаж, його значення для організму, характеристика, основні прийоми. Значення процедур загартування. Особливості та правила проведення процедур загартування. Принципи загартування. Загартування повітрям. Загартування сонцем. Загартування водою. Українські традиції оздоровлення та гартування.

Практична частина. Визначення рівня підготовленості організму до фізичних навантажень та підрахунок витрати енергії на добу. Опанування комплексом вправ лікувальної фізкультури для зміцнення здоров'я і профілактики короткозорості; комплексом вправ ранкової гігієнічної гімнастики та навичками самоконтролю за фізичним навантаженням. Традиційні і нетрадиційні процедури загартування, ігри та вправи. Розробка творчого проєкту «День здоров'я в закладі позашкільної освіти».

3. Імунна система і здоров'я (14 год.)

Теоретична частина. Здоров'я та імунна система, історія відкриття імунітету. Захист організму (специфічний і неспецифічний). Вакцинація. Алергія. Антропічне забруднення навколишнього середовища: характер

забруднення, основні джерела та методи визначення. Кислотні дощі та їх вплив на здоров'я людини.

Практична частина. Тест для імунної системи. Складання кросвордів, ребусів, вправ, щодо формування захисних сил організму.

4. Харчування і здоров'я (48 год.)

Теоретична частина. Збалансоване харчування. Роздільне харчування, вегетаріанство. Харчування предків. Теорія харчування за Т.С.Шаталовою. Поняття та основи раціонального харчування. Раціональне харчування за Купером. Оздоровчі дієти. Українські традиції здорового харчування. Вплив харчування на здоров'я. Вода – основа життя. БАД (біологічно активні добавки), білки, жири, вуглеводи. Основні групи харчових продуктів. Овочі та фрукти, біологічно активні речовини. Режим харчування. Азбука харчування. П'ятнадцять кроків до здорового харчування. Протирадіаційне харчування. Харчування і хвороби. Харчування і серцево – судинні захворювання. Харчування і ожиріння. Індекс маси тіла. Екологія харчування. Кількість їжі та режим харчування протягом дня.

Практична частина. Оволодіння прийомами методики визначення харчового статусу організму. Тарілка здорового харчування. Складання власної абетки харчування. Визначення індексу маси тіла. Вироблення рекомендацій, щодо вживання їжі та режиму харчування протягом дня. Проєкт «Традиції харчування моєї сім'ї».

5. Психічне здоров'я людини (16 год.)

Теоретична частина. Самопізнання – складова частина духовного здоров'я особистості. Характер і темперамент особистості. Емоції і здоров'я. Стрес. Неврози. Девіантна поведінка як соціальна проблема. Види девіанцій, їх профілактика. Проблема спілкування з соціальним оточенням. Вікові особливості спілкування. Типи взаємодії суб'єктів. Формування навичок безпечної поведінки.

Практична частина. Вправи на оволодіння технікою і методикою прийомів релаксації. Тести на визначення характеру та темпераменту особистості. Презентація «Як зберегти психічне здоров'я». Практичні заняття з елементами тренінгу про збереження психічного здоров'я.

6.Шкідливі звички та їх профілактика (24 год.)

Теоретична частина. Вплив алкоголю на організм людини. Вплив куріння на організм людини. Вплив наркотиків на організм людини. Таксикоманія.

Практична частина. Просвітницькі заходи щодо профілактики шкідливих звичок. Перегляд навчальних фільмів. Анкетування. Практичні заняття з елементами тренінгу.

7.Медична допомога (30 год.)

Теоретична частина. Інфекційні хвороби. Гострі інфекції. Венеричні захворювання. СНІД, їх профілактика. Небезпечні для життя стани, повітряна тривога. Аптечка першої допомоги.

Практична частина.

Відпрацювання прийомів надання першої допомоги: утопленому, при переломах кісток, пораненнях, опіках, тепловому і сонячному ударах, обмороженнях, ураженні електричним струмом і блискавкою. Дії при оповіщенні повітряної тривоги, ядерному вибуху. Домашня аптечка: необхідні медичні засоби. Вікторини.

8.Практично – прикладні аспекти валеологічних знань (30 год.)

Теоретична частина. Практика оздоровлення організму за допомогою свідомості. Психологічні причини захворювань. Імунітет і здоров'я. Рецепти цілющих трав. Підвищена температура тіла як захисна реакція організму. Здоров'я хребта.

Практична частина. Відпрацювання методів індивідуальної психогігієни і психокорекції, елементи медитації. Екскурсія до місцевої лікарні. Тест «Будемо здорові». Оздоровчий проєкт «Доброго здоров'я». Фітовітальня.

9. Підсумок (2 год.)

Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- генетичні аспекти здоров'я;
- здоровий спосіб життя в традиціях українського народу;
- методи оцінки, принципи формування та сутність поняття фізичного здоров'я;
- народні звичаї та обряди, спрямовані на формування і зміцнення здоров'я;
- поняття адаптації людини до умов навколишнього середовища;
- поняття девіантної поведінки та види девіацій;
- поняття оздоровчого фізичного навантаження;
- поняття природного і соціального в житті людини;
- поняття психоемоційного перевантаження та фактори його виникнення;
- поняття стресу;
- поняття та основи раціонального харчування;
- поняття та структуру психічного здоров'я;
- українські традиції оздоровлення та гартування;
- українські традиції соціального значення спадковості у формуванні здоров'я людини;
- фізіологічні наслідки шкідливих звичок для організму;
- прийоми та методи першої допомоги;
- шляхи формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- вправи дихальної розминки на відновлення природнього типу дихання та його регулювання; техніки і методики прийомів релаксації;

- дозування та контроль адекватності й ефективності оздоровчого тренування;
- прийоми загартування організму;
- експрес-оцінку рівня фізичного розвитку дітей і підлітків;
- методику дослідження стану психічного здоров'я за рівнем тривожності;
- вести «Паспорт здоров'я»;
- розробляти рекомендації щодо збереження і зміцнення здоров'я щодо харчування;
- функціонально-рухові тести для здійснення самоконтролю за ефективністю дії фізичних вправ на опорно-руховий апарат;
- знання згубної дії шкідливих звичок на організм;
- послідовність дій першої невідкладної медичної допомоги.

Вихованці мають набути досвід:

- визначення рівня підготовленості організму до фізичних навантажень та підрахунок витрати енергії за добу;
- визначення типу денної працездатності людини; фізичного, емоційного циклу в житті людини, побудови графіків та застосовування їх у практичній діяльності;
- визначення харчового статусу організму;
- виконання валеологічних вправ;
- виконання вправ дихальної розминки на відновлення природнього типу дихання та його регулювання; на 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;
- дослідження стану психічного здоров'я за рівнем тривожності;
- проведення заходів з профілактики психоемоційного навантаження;

- профілактичні прийоми запобігання шкідливим звичкам;
- надання медичної допомоги в разі потреби;
- самоконтролю за ефективністю дії фізичних вправ на опорно-руховий апарат за допомогою функціонально-рухових тестів;
- 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. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. Посіб. К.: ІЗМН, 1997.
2. Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія. Навчальний посібник. Тернопіль, 2010. 400 с.
3. Міхеєнко О.І. Валеологія – основи індивідуального здоров'я людини. Навчальний посібник. Суми 2010. - 446с
5. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник / ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: Видавництво сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв, 2003. – 202 с.
6. 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.