

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

ПОГОДЖЕНО

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання вченої ради
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти

Наказ департаменту освіти і науки
Рівненської обласної державної
адміністрації

від 14 червня 2024 р. № 3

від 20 червня 2024 р. № 154

Навчальна програма з позашкільної освіти
соціально-реабілітаційного напрямку
«За здоровий спосіб життя»

1 рік навчання

м. Рівне-2024

Автор:

Раїса РОМАШКО, 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 соціально-реабілітаційного відділу комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання та позашкільної освіти» Рівненської обласної ради

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Соціально-економічне та національно-культурне відродження України значною мірою залежить від розвитку освіти, від виховання фізично і духовно здорового підростаючого покоління. Сьогодні до числа найбільш актуальних завдань позашкільної освіти належить виховання гармонійно розвиненої, соціально зрілої, творчо активної, працелюбної особистості, у вирішенні яких важливе місце посідає формування та підвищення рівня психологічної грамотності та культури підростаючого покоління.

Саме це зумовлює актуальність навчальної програми, яка дозволяє вихованцям одержати досвід пізнання самого себе, розуміння інших людей, механізмів і законів, що впливають на людські стосунки; сформувати навички конструктивної, толерантної взаємодії з оточуючими; краще усвідомити права й свободи інших людей. У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається рівне погіршення стану здоров'я людей, скорочується тривалість життя українців. Тому проблема здоров'я стає особливо актуальною.

Програма гуртка «За здоровий спосіб життя» розрахована на дітей молодшого та середнього шкільного віку. Зміст програми має міждисциплінарний характер і поєднує в собі педагогічний, медико-психологічний, соціальний та медико-фізіологічний компоненти.

Мета програми гуртка виховання всебічно розвиненої, психологічно грамотної та соціально активної особистості. Формування у вихованців позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Основні завдання передбачають формування 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 умінь. 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.

Форми і методи навчання: бесіда, розповідь, практична робота, екскурсія, демонстрація фото та відеоматеріалів.

Програма гуртка «За здоровий спосіб життя» адаптована до проведення занять в дистанційному форматі.

Навчальна програма початкового рівня іпередбачає один рік навчання:

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

Кількісний склад навчальної групи 15-25 учнів

Початковий рівень, 1 рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	2	4
2.	Основи здорового способу життя	7	9	16
3.	Екологія та здоров'я	7	11	18
4.	Організм людини. Профілактика захворювань	13	17	30
5.	Основи гігієнічних знань та навичок	5	7	12
6.	Раціональне харчування як складова здорового способу життя	4	8	12
7.	Фізичне здоров'я	5	7	12
8.	Психічне здоров'я	6	8	14
9.	Здоров'я і шкідливі звички	5	5	10
10.	Основи безпеки життєдіяльності. Перша допомога при нещасних випадках	4	6	10
11.	Підсумок	2	4	6
Разом:		60	84	144

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (4 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення гуртківців з планом роботи гуртка. Правила техніки безпеки при роботі в кабінеті, під час проведення екскурсій. Здоров'я як наукова проблема та ключові категорії валеології.

Практична частина. Гра «Будьмо знайомі». Складання «Колеса здоров'я»

2. Основи здорового способу життя (16 год.)

Теоретична частина. Здоровий спосіб життя та його складові. Види біоритмів. Режим дня. Види відпочинку. Рухова активність у режимі дня. Сон, гігієна сну. Умови здорового сну. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу.

Практична частина. Вікторина «Здоров'я — головне багатство людини». Проведення тесту «Біологічні ритми». Складання індивідуального режиму дня. Проведення ігор та забав, спрямованих на формування і зміцнення здоров'я. Проведення тесту «Хто ти: сова чи жайворонок?» Розроблення індивідуальних фізкультхвилинок. Перегляд навчальних фільмів.

3. Екологія та здоров'я (18 год.)

Теоретична частина. Людина і природа. Потреба людського організму в кисні. Негативний вплив забрудненого повітря на здоров'я людини. Сонячне світло і тепло. Вплив сонця на організм людини. Вода - джерело життя. Причини забруднення води. Рослини в житті людини, їх значення для здоров'я. Їстівні та отруйні гриби. Тварини в житті людини. Їх значення для здоров'я.

Практична частина. Конкурс малюнків «Людина і природа». Вікторина «Екологія і здоров'я». Перегляд навчальних фільмів та відеоматеріалів. Вікторина «Без води — немає життя». Створення колажу «Лікарські рослини». Розпізнавання їстівних та отруйних грибів за малюнками та відеоматеріалами. Тест «Роль тварин у житті людини». Екскурсія до місцевого озера. Екскурсія в природу.

4. Організм людини. Профілактика захворювань (30 год.)

Теоретична частина. Загальне уявлення про організм людини. Нервова система людини. Органи чуття людини, їх значення. Профілактика захворювань органів чуття. Поняття про ендокринну систему. Шкіра. Значення шкіри для організму людини. Догляд за шкірою. Опорно — рухова система людини. Запобігання захворюванням опорно – рухової системи. Поняття про серцево-судинну систему, її значення. Види кровотеч. Органи дихання.

Запобігання захворюванням органів дихання. Поняття про травну систему, її значення. Профілактика захворювань органів травлення.

Практична частина. Ознайомлення з будовою людського організму за малюнками та презентацією. Проведення тесту «Права чи ліва півкуля?». Проведення тесту «Хороший зір». Проведення вправ для покращення зору. Проведення вправ на дотик. Перегляд відеоматеріалів про ендокринні захворювання. Визначення типу шкіри. Ознайомлення і правила застосування косметичних засобів. Правила надання першої медичної допомоги при отриманні травм. Перегляд відеоматеріалів про хвороби опорно — рухового апарату та їх лікування. Перегляд відеоматеріалів серцево — судинні захворювання. Надання першої допомоги при кровотечах. Ознайомлення з будовою дихальної системи людини за малюнками та презентацією. Проведення вправ для дихання. Перегляд відеоматеріалів, найпоширеніші захворювання органів дихання. Ознайомлення з будовою травної системи людини за презентацією. Перша допомога при харчовому отруєнні.

5. Основи гігієнічних знань та навичок (12 год.)

Теоретична частина. Охайність та особиста гігієна. Гігієна волосся. Профілактика педикульозу. Гігієна ротової порожнини. Фітокосметика.

Практична частина. Дотримання правил особистої гігієни. Ознайомлення із різними засобами догляду за волоссям. Перегляд відеоматеріалів «Догляд за волоссям». Перегляд відеоматеріалів на тему «Навіщо чистити зуби?». Вікторина «Чистота і здоров'я». Ознайомлення з найпростішими рецептами приготування косметики із трав в домашніх умовах. Перегляд відеоматеріалів «Краса, мода і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я людини». Проведення тесту «Краса і здоров'я».

6. Раціональне харчування як складова здорового способу життя (10 год.)

Теоретична частина. Здорове харчування- здорове життя. Їжа рослинного і тваринного походження. Фрукти, ягоди, мед – корисний для здоров'я десерт. Шкідливість надмірного споживання солодоців. Вітаміни; вміст їх у продуктах харчування. Надлишок та недостатність вітамінів.

Практична частина. Вікторина «Корисні та шкідливі продукти». Ознайомлення з вегетаріанським меню. Вирощування вітамінних рослин на підвіконні (мікрогрін). Проведення тесту «Що корисно їсти?» Створення колажу «Вітаміни». Складання раціону здорового харчування для дітей.

7. Фізичне здоров'я (12год.)

Теоретична частина. Рухова активність як фактор здоров'я. Види спорту. Режим загартовування. Різновиди водних процедур. Повітряні та сонячні ванни. Запобігання сонячному удару та опікам.

Практична частина. Проведення вправ та ігор на свіжому повітрі. Вимірювання пульсу до і після фізичного навантаження. Перегляд відеоматеріалів «Принципи і методи загартування». Складання правил загартування водою. Складання пам'ятки правила загартування організму. Екскурсія до водойми. «Сонце, повітря і вода – джерело нашого життя».

8. Психічне здоров'я (14год.)

Теоретична частина. Психічне здоров'я: поняття, структура. Емоції. Поняття про стрес. Його вплив на здоров'я людини. Квілінг – один з видів арттерапії. Пластиліноterapia – один з методів боротьби з психологічною перевтомою. Позитивне мислення.

Практична частина. Розфарбовування антистресових малюнків. Створення колажу «Емоції». Виконання вправ для зняття стресу. Виготовлення виробів в техніці квілінг. Ліплення з пластиліну казкових героїв. Проведення тесту «Чи володієте ви позитивним мисленням». Екскурсія в природу «Чарівний світ природи лікує душу».

9. Здоров'я і шкідливі звички (10 год.)

Теоретична частина. Шкідливі звички; їх вплив на здоров'я людини. Тютюнопаління. Його шкідливість для організму людини. Наркоманія – підступний і страшний ворог здоров'я. ВІЛ. СНІД. Профілактика шкідливих звичок.

Практична частина. Конкурс малюнків – плакатів «Відмовся від шкідливих звичок». Конкурс малюнків «Ми проти куріння». Проведення тесту «Шкідливі звички». Перегляд відеоматеріалів «ВІЛ та СНІД — міфи та реальність». Створення колажу «Ми за здоровий спосіб життя».

10. Основи безпеки життєдіяльності. Перша допомога при нещасних випадках (10 год.)

Теоретична частина. Основи пожежної безпеки. Правила поведінки при надзвичайних природних явищах: землетруси, повені, урагани. Безпечна поведінка в побуті. Види травматизму, причини і наслідки.

Практична частина. Конкурс малюнків «Пожежі краще запобігти!». Складання пам'ятки безпечної поведінки влітку. Проведення інструкції з правил безпечної поведінки вихованців в побуті. Перегляд відеоматеріалів «Надання першої допомоги при нещасних випадках і травмах, при загрозованих для здоров'я і життя станах». Екскурсія до пожежно — рятувальної частини

11. Підсумок (6 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи гуртка. Завдання на літо. Завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я та охорони природи влітку.

Практична частина. Створення колажу «Здоровим бути модно». Екскурсія в природу «Природа вчить, природа лікує». Збір лікарських рослин.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- 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 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;
- суть поняття, принципи та складники здорового способу життя;

- українські традиції оздоровлення та гартування;
- фізіологічні наслідки шкідливих звичок для організму;
- шляхи формування, збереження і зміцнення здоров'я.
- складові здоров'я та принципи здорового способу життя.

Вихованці мають уміти і застосовувати:

- навички з техніки безпеки на заняттях;
- виконувати комплекс вправ на профілактику порушень зору, оздоровчі дихальні вправи;
- контролювати власний раціон харчування;
- профілактику шкідливих звичок;
- профілактику гіпо- та авітамінозів;
- визначати правила особистої гігієни;
- складати режим дня (необхідність чергування праці та відпочинку);
- правила етикету (культуру поведінки);
- умови здорового сну;
- основні принципи фітопрофілактики;
- права й обов'язки дитини в сім'ї;

- проблеми психічного перенапруження;
- правила безпечної поведінки на природі та в побуті;
- навички першої медичної допомоги.

Вихованці мають набути досвід:

- проведення моніторингу рухової активності протягом тижня;
- визначення власного біологічного віку;
- виконання комплексу вправ на профілактику порушень зору, дихальних вправ;
- виконання вправ лікувальної фізкультури для зміцнення здоров'я і профілактики короткозорості та вправ ранкової гігієнічної гімнастики;
- складання корисного раціону харчування;
- індивідуального підбору комплексу фізичних вправ для ранкової зарядки, тренувань;
- користування аптечкою;
- надання першої долікарської допомоги потерпілому;
- складання пам'ятки безпечної поведінки на природі та в побуті.

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 «Юні валеологи» (ДЕЙДИШ Л.А.), (Міністерство освіти і науки України, Національний еколого – натуралістичний центр учнівської молоді, навчальні програми з позашкільної освіти еколога – натуралістичного напрямку: еколога – біологічний (Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Лист Міністерства освіти і науки України №1/11-6201 від 11. 06. 2018)).
4. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: Запорізький держуніверситет, 1999. 308 с.
5. Хижняк М., Голучиков М. Здоров'я дітей – критерій екологічної безпеки України // Український світ. 1994. № 5–12. с. 33