



Міністерство освіти і науки України
Академія педагогічних наук України
Програма розвитку ООН в Україні
Всеукраїнська благодійна асоціація «Рівний — рівному»



ПРОГРАМА
факультативного курсу (тренінгового курсу)

Я – МОЄ ЗДОРОВ'Я – МОЄ ЖИТТЯ

для учнів 5–6 класів
загальноосвітніх навчальних закладів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України



Київ
2008

УДК 373.5.03:613(477)

ББК 74.200.55(4УКР)

Л 54

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(Лист № 1/11-6200 від 08.12.2008 р.)*

Видання підготовлено в рамках діяльності та за фінансової підтримки
Всеукраїнської благодійної асоціації «Рівний — рівному».

Продаж заборонено

Автор: Н. О. Лещук

Програму розроблено на основі тренінгового курсу «Я — моє здоров'я — моє життя», а саме таких його розділів: «Я вчуся спілкуватися» (автор Ж. В. Савич), «Я та моє здоров'я» (автор З. А. Сивогракова), «Я дорослішаю» (автор О. А. Голоцван), «Я та мої права» (автор Т. І. Мирошниченко), «Я та моє майбутнє» (автор О. З. Руда)

Рецензенти:

Олена Ігорівна Локшина — кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Інституту педагогіки АПН України

Галина Миколаївна Кот — кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету

Лещук Н. О.

Л 54 Програма факультативного курсу (тренінгового курсу) «Я — моє здоров'я — моє життя»: Навч. прогр. / Н. О. Лещук. — К.: Наш час, 2008. — 23 с.

ISBN 978-966-1530-29-3

Програму розраховано для факультативної, гурткової, позакласної роботи педагогічних працівників (педагогів-тренерів) з учнями 5–6 класів середніх загальноосвітніх навчальних закладів за курсом «Я — моє здоров'я — моє життя».

ББК 74.200.55(4УКР)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Завданням загальної середньої освіти є «виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців)» (*Закон України «Про загальну середню освіту», стаття 5*).

Ефективною діяльністю з формування здорового способу життя підлітків і молоді є профілактика соціальних проблем і негативних соціальних явищ, запобігання їх негативним наслідкам. До таких явищ належать, зокрема, вживання наркотичних речовин, поширення ВІЛ, ІПСШ тощо.

Запропонована програма факультативного (тренінгового) курсу «Я — моє здоров'я — моє життя» є складовою частиною Програми МОН України / АПН України / ПРООН «Сприяння просвітницькій роботі „рівний — рівному“ серед молоді України щодо здорового способу життя».

Основною метою факультативного (тренінгового) курсу «Я — моє здоров'я — моє життя» є підвищення поінформованості й розширення знань молодших підлітків про здоров'я, здоровий спосіб життя, формування у них відповідних цінностей і життєво важливих переконань, напрацювання необхідних практичних навичок відповідальної безпечної поведінки стосовно свого життя і здоров'я, а також життя і здоров'я оточення.

Завдання факультативного курсу:

- формувати у підлітків позитивну самооцінку й усвідомлення важливості уміння ефективно спілкуватися та взаємодіяти, що, в свою чергу, стане підґрунтям для ведення здорового способу життя та запобігання негативній поведінці;
- сформувати розуміння того, що таке здоров'я, які фактори його формують, особливості здорового способу життя;
- сформувати негативне ставлення до факторів, що шкідливо впливають на здоров'я, зокрема вживання наркотичних речовин;
- відпрацювати навички прийняття рішення, протистояння соціальному тиску, впевненої відмови;
- надати відповідну до віку інформацію про зміни, що відбуваються в організмі підлітка; про ВІЛ/СНІД, шляхи передачі та способи захисту.



- формувати навички безпечної поведінки, навички протистояння насильству як фактору загрози для здоров'я;
- ознайомити підлітків з Конвенцією ООН про права дитини, сформувати усвідомлення необхідності дотримання прав та обов'язків, навички правомірної поведінки;
- навчити підлітків прогнозувати свої життєві перспективи, визначати, які знання, вміння та навички необхідні для досягнення мети, формувати вміння планувати своє життя.

Зміст тем факультативного курсу «Я — моє здоров'я — моє життя» відповідає Державним стандартам базової і повної середньої освіти та спрямований на розвиток у підлітків соціальної і громадянської компетентностей, а також компетентності у збереженні здоров'я.

Для кожного розділу програми визначено обов'язкові результати навчання. Основним результатом навчання має бути оволодіння підлітками практичними навичками: ефективного спілкування та взаємодії; усвідомлення власних дій і поведінки як основи формування, збереження і зміцнення здоров'я; прийняття рішень і критичного мислення; відповідальної безпечної поведінки; упевненої відмови; уникнення та протистояння насильству; усвідомлення взаємозв'язку прав та обов'язків; прогнозування та планування майбутнього.

Зміст програми структуровано за п'ятьма розділами:

- I. «Я вчуся спілкуватися»
- II. «Я та моє здоров'я»
- III. «Я дорослішаю»
- IV. «Я та мої права»
- V. «Я та моє майбутнє»

Кожний розділ програми містить певну кількість тем (занять), що мають власну мету і в сукупності спрямовані на досягнення загальної мети.

Розділ «Я вчуся спілкуватися» передбачає оволодіння підлітками навичками ефективного спілкування та взаємодії; надає можливість більше дізнатися про себе та інших, що, в свою чергу, розвиває позитивне сприйняття один одного; надає важливу і необхідну інформацію щодо видів поведінки та ефективної відмови, формує навички використання різних видів поведінки, уміння говорити «Ні!».

Розділ «Я та моє здоров'я» розкриває поняття здоров'я як життєвої цінності, формує розуміння здорового способу життя; надає відповідну до віку інформацію про наркотичні речовини, вживання



яких є фактором загрози для здоров'я; формує розуміння суті безпечної поведінки як запоруки здоров'я; розглядає поняття ризику та особливостей поведінки у ризикованих ситуаціях; надає можливість напрацювання навичок відповідальної безпечної поведінки в різних ситуаціях.

Розділ «Я дорослішаю» розглядає питання статевого дозрівання, особливостей фізіологічних, психологічних і соціальних змін, що відбуваються у підлітковому віці; відповідні до віку питання міжстатевих відносин, особливостей симпатії та дружби, формує навички адекватного прояву цих міжособистісних ставлень; надає інформацію про ВІЛ/СНІД, шляхи його передачі та відповідні способи захисту; про гігієну як запоруку збереження здоров'я й захисту від інфекцій.

Розділ «Я та мої права» спрямовано на ознайомлення підлітків з Конвенцією ООН про права дитини, основними правами дитини для розвитку в них гідності, відчуття своєї необхідності та значимості для суспільства; формує усвідомлення необхідності дотримання прав та обов'язків, вміння діяти в ситуаціях, коли права порушуються.

Розділ «Я та моє майбутнє» присвячено розвитку у підлітків навичок критичного мислення, вміння оцінювати свої дії, впевненості у собі та здатності брати на себе відповідальність, встановлювати власні цілі; формуванню бачення життєвих перспектив, відповідальності за своє майбутнє

Відповідно до мети, функцій, принципів сучасної освіти, основних тенденцій розвитку змісту освіти на основі аналізу структури особистості, всебічно розвиненої, підготовленої до життя в суспільстві, програма містить такі основні компоненти: *інформаційний, комунікативний, рефлексивний*.

- *інформаційний* поєднує в собі пізнавальну, ціннісну, розвивальну складові; надає досвід пізнавальної діяльності, під час якої засвоюються знання, уміння, навички; підліток входить у світ загальнолюдських цінностей, відбувається його розвиток;
- *комунікативний* надає досвід міжособистісного спілкування;
- *рефлексивний* розвиває у підлітків самопізнання, здатність до рефлексії та оволодіння способами самовдосконалення, морального самовизначення; формує життєву позицію як систему особистісних цінностей.



Кожний компонент виконує у змісті програми свої специфічні функції, які, разом з тим, пов'язані між собою — так само, як і різні сторони особистості, що розвиваються, лише у своїй єдності визначають її цілісність. Взаємозв'язок між компонентами змісту програми виражається у тому, що засвоєння кожного впливає на рівень і якість засвоєння інших.

Факультативний курс «Я — моє здоров'я — моє життя» проводиться у формі тренінгу, що передбачає певні особливості навчального процесу та його організації.

У тренінгу використовуються методи, спрямовані на стимуляцію взаємодії учасників. Усі вони об'єднуються під назвою *інтерактивні методи навчання* і забезпечують: можливість активного обговорення, осмислення й індивідуального сприйняття інформації кожним учасником; реалізацію спільної діяльності у режимі рівноправного спілкування, самостійного мислення й поведінки; створення психологічно комфортних умов навчання, за яких учасник відчуває свою успішність, інтелектуальне зростання.

Як зазначалося вище, курс складається з **п'яти розділів**. Підготовка спеціалістів (педагогів-тренерів) передбачає навчання (семінар-тренінг), під час якого опрацьовуються всі розділи тренінг-курсу, концептуальні засади освіти «рівний — рівному» щодо здорового способу життя серед молоді, методичні рекомендації щодо проведення тренінг-курсу з підлітками 10–11 років.

Працювати за цією програмою можуть лише спеціалісти — педагоги-тренери, які пройшли спеціальну підготовку на семінарах-тренінгах і мають відповідне свідоцтво.

Робота з підлітками передбачає проведення педагогом-тренером п'яти розділів тренінг-курсу у такій послідовності: *I розділ* — «Я вчуся спілкуватися», *II розділ* — «Я та моє здоров'я», *III розділ* — «Я дорослішаю», *IV розділ* — «Я та мої права», *V розділ* — «Я та моє майбутнє». Їх можна проводити як тренінгові заняття у позаурочний час або під час факультативної та гурткової роботи, дотримуючись певних рекомендацій:

- роботу розраховано на 36 академічних годин (18 занять по 2 академічні години);
- навчання рекомендується проводити протягом півріччя (1 заняття (2 академічні години) на тиждень) або навчального року (1 заняття (2 академічні години) на два тижні);



- курс проводиться з групою учнів 5 або 6 класів;
- програма логічна та послідовна, тому працюючи за нею необхідно дотримуватися запропонованого розкладу тренінгових занять у послідовності від I до V розділу, що забезпечить досягнення поставленої мети;
- робота за цією програмою передбачає використання інтерактивних методів навчання і проводиться у формі тренінгу, що в свою чергу потребує дотримання певних умов:
 - 1) кількість учасників тренінгу має бути постійною і становити не менше 10 осіб, але не більше 16;
 - 2) заняття проводяться у спеціально організованому просторі приміщенні (учасники сидять на стільцях по колу);
 - 3) кожне заняття триває 2 академічні години (1,5 години);
 - 4) кожне заняття складається з *трьох основних елементів*:
 - вступна частина:** привітання, повідомлення теми заняття, знайомство учасників, прийняття (повторення) правил роботи групи, вступне слово ведучого, визначення очікувань учасників від тренінгового заняття;
 - основна частина:** визначення рівня поінформованості, актуалізація проблеми, інформаційний блок, відпрацювання практичних навичок;
 - заклучна частина:** підведення підсумків заняття, визначення щодо реалізації очікувань, оцінка зміни рівня поінформованості учасників.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСУ «Я – МОЄ ЗДОРОВ'Я – МОЄ ЖИТТЯ»

| № | НАЗВА РОЗДІЛІВ, ТЕМ | Кількість годин |
|----|--|-----------------|
| | | <i>тренінг</i> |
| | Розділ I. «Я вчуся спілкуватися» | |
| 1 | Тема «Я представляю себе» | 2 |
| 2 | Тема «Я + Інші» | 2 |
| 3 | Тема «Я вчуся спілкуватися» | 2 |
| 4 | Тема «Види поведінки» | 2 |
| 5 | Тема «Я взаємодію!» | 2 |
| | Усього | 10 |
| | Розділ II. «Я та моє здоров'я» | |
| 6 | Тема «Здоров'я — життєва цінність» | 2 |
| 7 | Тема «Що становить небезпеку для здоров'я» | 2 |
| 8 | Тема «Безпечна поведінка — запорука мого здоров'я» | 2 |
| 9 | Тема «Здорова людина вміє відмовляти!» | 2 |
| | Усього | 8 |
| | Розділ III. «Я дорослішаю» | |
| 10 | Тема «Ми вміємо дружити» | 2 |
| 11 | Тема «Я — хлопчик, я — дівчинка» | 2 |
| 12 | Тема «Як дбати про своє здоров'я» | 2 |
| 13 | Тема «„Ні“ насильству» | 2 |
| 14 | Тема «Захисти себе та іншого» | 2 |
| | Усього | 10 |
| | Розділ IV. «Я та мої права» | |
| 15 | Тема «Хочу знати свої права» | 2 |
| 16 | Тема «Мої права та обов'язки» | 2 |
| | Усього | 4 |
| | Розділ V. «Я та моє майбутнє» | |
| 17 | Тема «Усе в моїх руках» | 2 |
| 18 | Тема «Мрії збуваються!» | 2 |
| | Усього | 4 |
| | Разом | 36 |

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ТА ВИМОГИ ДО РІВНЯ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ





ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ТА ВИМОГИ ДО РІВНЯ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ

Розділ І. «Я ВЧУСЯ СПІЛКУВАТИСЯ» (10 годин)

| Кількість годин | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до навчальних досягнень учнів |
|-----------------|---|---|
| 2 | <p>ТЕМА 1. «Я представляю себе» Вступ. Знайомство. Формування навичок представлення себе. Визначення та прийняття правил роботи групи. Розвиток відповідального ставлення до власної поведінки. Визначення очікувань учасників. Формування позитивної самооцінки. Розвиток вмінь визначати індивідуальні особливості. Активізація творчого мислення.</p> | <p>Учень: <i>знає</i>, що таке тренінг, які його особливості; як представляти себе, що таке особистісне самовираження, правила роботи групи; <i>вміє</i> працювати в тренінговій групі за правилами; представляти себе.</p> |
| 2 | <p>ТЕМА 2. «Я + Інші» Розвиток навичок позитивного сприйняття себе та інших. Формування самоповаги та поваги до інших. Визначення кола інтересів учасників. Розвиток навичок ефективної групової взаємодії.</p> | <p>Учень: <i>знає</i>, що таке коло інтересів людини, про унікальність кожної людини та подібність з іншими; <i>володіє уміннями</i> позитивного сприйняття себе та інших; визначати коло власних інтересів, знаходити подібне й відмінне в людях.</p> |
| 2 | <p>ТЕМА 3. «Я вчуся спілкуватися» Визначення поняття «спілкування» та факторів, що на нього впливають. Визначення механізмів створення неефективної комунікації. Фактори, що впливають на передачу інформації. Прийоми ефективного спілкування. Активне слухання.</p> | <p>Учень: <i>знає</i>, що таке «спілкування» та фактори, що впливають на нього; ефективно спілкування; механізми створення неефективної комунікації; які фактори впливають на передачу інформації; прийоми ефективного спілкування;</p> |



| Кількість годин | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до навчальних досягнень учнів |
|-----------------|--|--|
| | Безоціночне спілкування. Розвиток навичок ефективного спілкування. | що таке «активне слухання», прийоми активного слухання; <i>володіє практичними навичками</i> ефективного передачі інформації, використання прийомів активного слухання. |
| 2 | ТЕМА 4. «Види поведінки» Основні види поведінки. Характеристики, прояви та результати впевненої, невпевненої та агресивної поведінки. Розвиток умінь і навичок використання різних видів поведінки в різних ситуаціях. | Учень: <i>знає</i> , які бувають види поведінки: впевнена, невпевнена, агресивна; які сильні та слабкі сторони різних моделей поведінки; <i>володіє уміннями та практичними навичками</i> використання сильних сторін різних видів поведінки: невпевненої, агресивної, впевненої. |
| 2 | ТЕМА 5. «Я взаємодію!» Формування навичок ефективної відмови. Відпрацювання навичок говорити «Ні». Розвиток навичок ефективного спілкування та взаємодії. | Учень: <i>знає</i> , що таке ефективна відмова; <i>володіє уміннями та практичними навичками</i> ефективної відмови; ефективного спілкування та взаємодії. |

Програма проведення занять з розділу I

«Я ВЧУСЯ СПІЛКУВАТИСЯ»

Заняття 1 (2 академічні години)

1. Вступна частина. Вправа на знайомство «Мій герб». Визначення очікувань. Прийняття правил роботи групи. Вправа «Приймаємо наші правила».

2. Основна частина:

Вправа «Мій портрет у променях сонця».

3. Заклучна частина (вправи на підведення підсумків).

**Заняття 2** (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Вправа «Моя зірка».
 - Вправа «Веселка захоплень».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 3 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Мозковий штурм «Спілкування — це...».
 - Інформаційне повідомлення «Спілкування».
 - Вправа «Плітка».
 - Інформаційне повідомлення «Прийоми ефективного спілкування».
 - Вправа «Що сказати?».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 4 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Вправа «Види поведінки».
 - Вправа «Ситуації в малюнках».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 5 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Вправа «Я вмію відмовляти!».
 - Вправа «Я — Чарівник!».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).



Розділ II. «Я ТА МОЄ ЗДОРОВ'Я» (8 годин)

| Кількість годин | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до навчальних досягнень учнів |
|-----------------|--|--|
| 2 | <p>ТЕМА 6. «Здоров'я — життєва цінність» Вступ. Визначення поняття «здоров'я», його багатоплановість. Власні дії та поведінка — основа формування, збереження та зміцнення здоров'я. Формування розуміння поняття «здоровий спосіб життя». Визначення конкретних шляхів здорового способу життя.</p> | <p>Учень: <i>знає</i>, що таке «здоров'я», «здоровий спосіб життя», складові здорового способу життя; <i>усвідомлює</i> цінність власного здоров'я; що власні дії та поведінка — основа формування, збереження і зміцнення здоров'я; важливість ведення здорового способу життя.</p> |
| 2 | <p>ТЕМА 7. «Що становить небезпеку для здоров'я» Визначення умов, що сприяють і що шкодять здоров'ю людини. Наркотичні речовини та їх руйнівний вплив на організм людини і підлітка зокрема. Формування усвідомлення певних норм безпечної поведінки. Формування навичок адекватної поведінки в ситуаціях, що можуть призвести до початку вживання НР.</p> | <p>Учень: <i>знає</i> про вплив наркотичних речовин на організм людини і, зокрема, підлітка; розуміє шкідливість та руйнівний вплив наркотичних речовин на організм людини (підлітка); <i>володіє навичками</i> адекватної поведінки в ситуаціях, що можуть призвести до початку вживання НР.</p> |
| 2 | <p>ТЕМА 8. «Безпечна поведінка — запорука мого здоров'я» Визначення понять «безпека», «безпечна поведінка». Формування усвідомлення ситуацій, що вимагають безпечної поведінки; розвиток навичок пошуку варіантів вирішення таких ситуацій. Формування вміння безпечно поводитися, приймати рішення.</p> | <p>Учень: <i>знає</i>, що таке «безпека», «безпечна поведінка»; про ситуації, що потребують безпечної поведінки; <i>володіє навичками</i> прийняття усвідомлених і відповідальних рішень; усвідомлення ситуацій, що потребують безпечної поведінки.</p> |



| Кількість годин | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до навчальних досягнень учнів |
|-----------------|---|---|
| 2 | <p>ТЕМА 9. «Відповідальна людина вміє відмовляти! І відмовлятися!» Визначення поняття «ризик», особливості й прояви ризику. Усвідомлення ситуацій та видів поведінки, в яких виникає загроза для здоров'я. Формування установки на безпечну поведінку. Розвиток досвіду відповідальної безпечної поведінки, напрацювання навичок прийняття рішення. «Ні»-стратегії. Розвиток навичок упевненої відмови.</p> | <p>Учень: <i>знає</i>, що таке «ризик», його особливості та прояви; розуміє ситуації, в яких виникає загроза для здоров'я; <i>усвідомляє</i> ситуації, в яких виникає загроза для здоров'я; <i>володіє навичками</i> відповідальної безпечної поведінки; упевненої відмови.</p> |

Програма проведення занять з розділу II

«Я ТА МОЄ ЗДОРОВ'Я»

Заняття 6 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Вправа «Здорова людина».
 - Вправа «Що сприяє здоров'ю?».
 - Вправа «У подорож до здоров'я».
3. Заклучна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 7 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Мозковий штурм «Яка поведінка сприяє здоров'ю, а яка — ні?».
 - Інформаційне повідомлення «Наркотичні речовини — загроза для здоров'я».
 - Вправа «Наркотичні речовини — загроза для здоров'я».



Вправа «Закінчи речення».

Вправа «Що робити?».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 8 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Мозковий штурм «Як це — поводитися безпечно?».

Вправа «Безпечний розвиток подій».

Вправа «Пам'ятка про правила безпечної поведінки».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 9 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Мозковий штурм «Що таке ризик?».

Вправа «Ризик є — ризику немає».

Вправа «Різні ситуації — різна поведінка».

Інформаційне повідомлення «Як сказати „Ні“».

Вправа «Скринька досвіду».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).



Розділ III. «Я ДОРΟΣЛІШАЮ» (10 годин)

| Кількість годин | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до навчальних досягнень учнів |
|-----------------|--|---|
| 2 | <p>ТЕМА 10. «Ми вміємо дружити» Визначення поняття «дружба». Формування шанобливих відносин між дівчатами та хлопцями. Усвідомлення природи симпатії, її зв'язок з дружною. Розвиток навичок спілкування з протилежною статтю. Напрацювання навичок прояву симпатії.</p> | <p>Учень: <i>розуміє</i>, що таке дружба, яке її значення в житті людини; природу симпатії, її зв'язок з дружною; <i>володіє уміннями</i> позитивного ставлення та ефективної взаємодії у стосунках протилежних статей.</p> |
| 2 | <p>ТЕМА 11. «Я — хлопчик, я — дівчинка» Формування шанобливого ставлення до протилежної статі. Особливості розвитку хлопців і дівчат, фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі підлітка. Визначення поняття «гігієна». Засвоєння правил гігієни як запоруки збереження здоров'я.</p> | <p>Учень: <i>знає</i> про особливості розвитку хлопців і дівчат; гігієну, правила гігієни; <i>володіє уміннями та навичками</i> адекватного сприйняття особливостей статі, уникнення упередженого ставлення до різних статей; <i>усвідомлює</i> важливість дотримання людиною правил гігієни.</p> |
| 2 | <p>ТЕМА 12. «Як дбати про своє здоров'я» Визначення понять «ВІЛ», «СНІД». Надання інформації про вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) і синдром набутого імунодефіциту (СНІД). Основні шляхи передачі ВІЛ та обставини, за яких ВІЛ не передається. Формування навичок безпечної поведінки щодо інфікування ВІЛ.</p> | <p>Учень: <i>знає</i>, що таке ВІЛ, СНІД, основні характеристики; <i>називає</i> основні шляхи передачі ВІЛ та обставини, за яких ВІЛ не передається; шляхи запобігання ВІЛ-інфікуванню; <i>усвідомлює</i> причини, що призводять до інфікування ВІЛ.</p> |



| Кількість годин | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до навчальних досягнень учнів |
|-----------------|---|--|
| 2 | <p>ТЕМА 13. «„Ні“ насильству!» Визначення поняття «насильство», види насильства. Усвідомлення проявів насильства і того, хто може його здійснювати. Формування поваги до себе. Відпрацювання навичок протистояння примусу, насильству як фактору загрози здоров'ю.</p> | <p>Учень: <i>знає</i> про поняття «насильство», види насильства; розуміє важливість відповідального ставлення до своєї особистості, поведінки; <i>володіє уміннями</i> визначати ситуації ризику для здоров'я і життя людини; <i>володіє навичками</i> протистояння примусу, насильству як фактору загрози здоров'ю.</p> |
| 2 | <p>ТЕМА 14. «Захисти себе та іншого» Формування навичок уникнення насильства. Надання інформації про ризик насильства з боку знайомих дорослих. Особливості ситуацій, що можуть призвести до насильства, необхідні дії у таких ситуаціях. Напрацювання навичок протистояння насильству з боку незнайомої дорослої людини.</p> | <p>Учень: <i>знає і розуміє</i> особливості ситуацій, що можуть призвести до насильства, шляхи уникнення та протистояння насильству; <i>володіє навичками</i> відповідальної безпечної поведінки у ризикованих ситуаціях; навичками уникнення та протистояння насильству.</p> |

Програма проведення занять з розділу III

«Я ДОРΟΣЛІШАЮ»

Заняття 10 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Вправа «Вчимося дружити».
 - Вправа «Попелюшка».
 - Вправа «Прояви симпатію».
3. Заклучна частина (вправи на підведення підсумків).

**Заняття 11** (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Вправа «Ми різні».
 - Вправа «Пізнаємо себе».
 - Вправа «Правила гігієни».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 12 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Вправа «Знайдемо і запам'ятаємо».
 - Інформаційне повідомлення «Як передається ВІЛ».
 - Вправа «Анкета».
 - Інформаційне повідомлення «Способи захисту».
 - Вправа «Наша абетка безпеки».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 13 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Вправа «Вчимося про це говорити».
 - Мозковий штурм «Хто може здійснювати насильство?».
 - Вправа «Віддай гроші!».
 - Вправа «Дай відповідь!».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 14 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Вправа «Хибна таємниця».
 - Вправа «Я вчуся протистояти».
 - Вправа «Ситуація».
 - Бесіда «Підтримка».
 - Вправа «Пам'ятка».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).



Розділ IV. «Я ТА МОЇ ПРАВА» (4 години)

| Кількість годин | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до навчальних досягнень учнів |
|-----------------|---|---|
| 2 | <p>ТЕМА 15. «Хочу знати свої права» Ознайомлення з універсальністю й невід'ємністю прав людини, дитини. Визначення понять «потреба», «забаганка», відмінності між ними. Конвенція ООН про права дитини — основний міжнародний документ щодо захисту прав дітей. Права дитини в малюнках. Формування розуміння важливості й необхідності дотримання прав людини і прав дитини. Формування навичок правомірної поведінки.</p> | <p>Учень: <i>знає</i> про права людини, їх універсальність і невід'ємність; що таке «потреби», «забаганки»; про необхідність реалізації своїх прав і дотримання прав інших; Конвенцію про права дитини; права дитини, що закріплені у статтях Конвенції; <i>вміє</i> визначати і <i>усвідомлює</i> свої права у повсякденному житті; відмінності між потребами та забаганками; <i>вміє</i> визначати права дитини відповідно до Конвенції про права дитини; діяти відповідно до норм права.</p> |
| 2 | <p>ТЕМА 16. «Мої права та обов'язки» Ознайомлення з поняттями «відповідальність» та «обов'язок». Формування розуміння взаємозв'язку прав та обов'язків. Розширення знань про права та обов'язки. Розвиток умінь і навичок налагоджування ефективної взаємодії на основі реалізації своїх прав і дотримання прав інших.</p> | <p>Учень: <i>знає</i>, що таке «відповідальність», «обов'язок»; у чому полягає взаємозв'язок прав та обов'язків; <i>усвідомлює</i> взаємозв'язок прав та обов'язків; володіє уміньнями ефективної взаємодії на основі реалізації своїх прав та дотримання прав інших.</p> |



Програма проведення занять з розділу IV

«Я ТА МОЇ ПРАВА»

Заняття 15 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Вправа «Для чого цей предмет?».
 - Вправа «Про дитячі потреби та забаганки».
 - Вправа «Конвенція ООН в малюнках».
 - Гра-руханка «33».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 16 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Вправа «Пригадаймо разом».
 - Вправа «Наші права та обов'язки».
 - Вправа «Ситуації».
 - Вправа «Мої права в школі та вдома».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).



Розділ V. «Я ТА МОЄ МАЙБУТНЄ» (4 години)

| Кількість годин | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до навчальних досягнень учнів |
|-----------------|--|--|
| 2 | <p>ТЕМА 17. «Усе в моїх руках»</p> <p>Основні життєві цінності як складові успішного і щасливого життя. Що необхідно робити, щоб бути щасливим і успішним? Бачення власних життєвих перспектив. Формування усвідомлення того, що здоров'я — основна життєва цінність. Розвиток навичок представлення себе, прояву і розвитку своїх сильних сторін як основи життєвого успіху.</p> | <p>Учень:</p> <p><i>знає</i>, що таке життєві цінності; життєвий успіх; життєві перспективи;</p> <p><i>вміє</i> прогнозувати та планувати майбутнє; представляти себе; проявляти свої сильні сторони.</p> |
| 2 | <p>ТЕМА 18. «Мрії здійснюються»</p> <p>Формування розуміння того, що для досягнення мети необхідно володіти певними знаннями, вміннями та навичками, вміти керувати своїм життям. Планування життєвих перспектив. Визначення якостей і вмінь, необхідних для успішної реалізації мрій. Формування позитивної самооцінки.</p> | <p>Учень:</p> <p><i>знає</i>, що таке планування життєвих перспектив та про якості, необхідні для реалізації мрій;</p> <p><i>вміє</i> визначати якості, необхідні для втілення мрій.</p> |



Програма проведення занять з розділу V

«Я ТА МОЄ МАЙБУТНЄ»

Заняття 17 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Вправа «Мішок щастя».
 - Вправа «Я вмію, я можу!».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 18 (2 академічні години)

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
 - Гра-руханка «Автомобілі».
 - Вправа «Машина часу».
 - Вправа «Чарівний стілець».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).



ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| Пояснювальна записка | 3 |
| Навчально-тематичний план факультативного курсу «Я — моє здоров'я — моє життя» | 8 |
| Зміст навчального матеріалу та вимоги до рівня підготовки учнів | 9 |
| Розділ І. «Я вчуся спілкуватися» | 10 |
| Програма проведення занять з розділу І | 11 |
| Розділ ІІ. «Я та моє здоров'я» | 13 |
| Програма проведення занять з розділу ІІ | 14 |
| Розділ ІІІ. «Я дорослішаю» | 16 |
| Програма проведення занять з розділу ІІІ | 17 |
| Розділ ІV. «Я та мої права» | 19 |
| Програма проведення занять з розділу ІV | 20 |
| Розділ V. «Я та моє майбутнє» | 21 |
| Програма проведення занять з розділу V | 22 |

Навчальне видання

Лещук Наталія Олексіївна

Програма факультативного курсу
«Я – МОЄ ЗДОРОВ'Я – МОЄ ЖИТТЯ»

Навчальна програма

Відповідальна за випуск *Н. Слюсаренко*
Редактор *Ю. Федорчук*
Художнє оформлення обкладинки *Н. Бридня*

Здано до набору 15.10.08. Підписано до друку 19.12. 08. Формат 70x100/16.
Гарнітура NewtonС. Друк офсетний. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 1,95. Ум. фарбо-відб. 2,28. Обл.-вид. арк. 1,21.
Тираж 500 прим. Вид. № 134. Зам. №

«Наш час», 01054, м. Київ, вул. Павлівська, 17, тел (факс): 8 (044) 569 10 72
Електронна адреса: iaa_nash_chas@ukr.net, www.nash-chas.com.ua
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи
ДК № 2086 від 3 лютого 2005 року