

Міністерство освіти і науки України  
Академія педагогічних наук України  
Інститут проблем виховання АПН України

**В. М. ОРЖЕХОВСЬКА, О. О. ЄЖОВА**

# **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

Навчально-методичний посібник для системи  
професійно-технічної освіти

Суми  
Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка  
2010

УДК 613(072)  
ББК 51.28я 722  
О 65

Схвалено для використання в навчально-виховному процесі комісією  
з проблем виховання учнівської та студентської молоді  
науково-методичної ради з питань освіти  
Міністерства освіти і науки України  
(протокол №3 від 22 червня 2009 року)

**Рецензенти:**

*Лузан П. Г.*, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки Національного університету біоресурсів і природокористування України;  
*Зінченко В. П.*, кандидат педагогічних наук, доцент, проректор Глухівського державного педагогічного університету ім. Олександра Довженка;  
*Штика Ю. М.*, директор Міжрегіонального центру професійно-технічної освіти інноваційних технологій м. Суми

**Відповідальний за випуск:**

*Демчишин М. С.*, начальник відділу виховної роботи Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України

**Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя** : навчально-методичний посібник / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 188 с.

Навчально-методичний посібник створено для системи професійно-технічної освіти і містить методичну базу для вивчення спецкурсу «Здоровий спосіб життя».

У першому розділі посібника обґрунтовується один із провідних напрямів виховної роботи в професійно-технічних навчальних закладах – формування ціннісного ставлення до здоров'я; у другому – розміщені навчальна програма і орієнтовний календарний план спецкурсу «Здоровий спосіб життя»; у третьому – наведені методичні рекомендації та розробки для проведення спецкурсу (факультативу) «Здоровий спосіб життя». У додатках – довідкові та допоміжні матеріали для проведення занять. Методичні розробки можуть використовуватися для організації і проведення тематичних виховних годин та інших позаурочних заходів.

Адресований викладачам, майстрам виробничого навчання, вихователям системи професійно-технічної освіти.

УДК 613(072)  
ББК 51.28я 722

ISBN 978-966-698-153-3

## ПЕРЕДМОВА

Виховання учнівської молоді в системі професійно-технічної освіти залишається головним завданням педагогічних колективів. Не можна підготувати кваліфікованих робітників тільки в процесі професійного навчання. Вік учнівської молоді (15–18 років) вимагає посиленої уваги і до процесу виховання особистості. Зміна системи життєвих цінностей у суспільстві потребує щоденної, титанічної і кропіткої праці викладачів для вибору молоддю загальнолюдських цінностей і створення на їх основі власної ціннісної системи. Ціннісне ставлення до себе передбачає і ціннісне ставлення до здоров'я.

Даний посібник є спробою допомогти педагогічним колективам у здійсненні здоров'яспрямованої діяльності в навчальному закладі. Перша частина посібника містить теоретичне обґрунтування одного з провідних напрямів виховної роботи в професійно-технічних навчальних закладах – формування ціннісного ставлення до здоров'я; у другій частині наведені методичні рекомендації та розробки для проведення спецкурсу (або факультативу) «Здоровий спосіб життя»; третя – подає довідкові та допоміжні матеріали для проведення занять. Методичні розробки можуть використовуватися також для організації і проведення тематичних виховних годин та інших позаурочних заходів навчального закладу.

Сподіваємося, що посібник стане в нагоді викладачам, майстрам виробничого навчання, вихователям системи професійно-технічної освіти для організації і проведення здоров'яспрямованої діяльності. Методичні розробки стануть в нагоді і вчителям, що працюють із старшими школярами в загальноосвітніх навчальних закладах, і викладачам вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації у виховній роботі із студентською молоддю.

Матеріали посібника сприятимуть активізації здоров'яспрямованої діяльності в різних освітніх закладах і нададуть поштовх до прояву ініціативи у виховній діяльності як учнівської молоді, так і педагогів.

Ми розуміємо, що проблема виховання учнівської молоді в цілому, і формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя зокрема,

складна, глибока і динамічна, тому з вдячністю сприймемо і врахуємо всі зауваження, пропозиції та думки, які допоможуть покращити і розширити подальшу роботу з підвищення рівня ціннісного ставлення молоді освітніх закладів до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Наші координати для спілкування:  
Лабораторія превентивного виховання  
Інститут проблем виховання АПН України  
вул. М. Берлинського, 9  
Київ  
04060

# РОЗДІЛ I

## ОБГРУНТУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯСПРЯМОВАНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

Проблема здоров'язбереження та здоров'яформування підростаючого покоління набула гостроти за останні 10–15 років. Зросла захворюваність серед дітей і підлітків, відбувається збільшення кількості хронічних захворювань, підлітки й молодь усе частіше хворіють на хвороби, які раніше були характерними для зрілого віку.

Протягом двох останніх десятиріч, з моменту проголошення незалежності України, у нашій країні відбуваються процеси депопуляції – скорочення чисельності населення. За темпами зменшення населення ми знаходимося на четвертому місці серед пострадянських країн (після Грузії, Естонії, Латвії). З 1992 року Україна втратила 9,1 % свого населення. Зберігається високий рівень смертності і низький – народжуваності, що призводить до природного убутку населення (–7,6 осіб на одну тисячу населення). Згідно з прогнозами ООН до 2050 року чисельність населення України знизиться на 20 млн осіб (це понад 42 %). Уже на сьогодні (за даними офіційної статистики МОЗ України) лише за 5 років чисельність дитячого населення країни скоротилася на 17 %. Стрімке зниження народжуваності до 2002 року призвело до суттєвого постаріння населення України (частка населення у віці 60 років і старше становить 21,5 %). Отже, створюється вкрай несприятлива ситуація щодо відтворення трудового потенціалу і, відповідно, можливості сталого розвитку нашої держави.

Тенденції демографічних процесів та негативні зміни в стані здоров'я населення України, особливо серед підростаючого покоління, зумовили необхідність вирішення даної проблеми на державному рівні. Починаючи з 1993 року, було прийнято низку законодавчих актів, у яких збереження та формування здоров'я дітей, підлітків та молоді визнано одним із пріоритетних напрямків державної політики щодо розвитку освіти:

- Закон України «Про загальну середню освіту» (1999);
- Закон України «Про дошкільну освіту» (2001);
- Закон України «Про охорону дитинства» (2001);

- Закон України «Про вищу освіту» (2002);
- Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття) (1993);
- Національна доктрина розвитку освіти (2002);
- Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації на 2002–2011 рр.» (2002), тощо.

В умовах розбудови українського суспільства відбуваються значні перетворення в різних сферах життєдіяльності людини, у тому числі і в освіті. Індивідуальний розвиток людини, особистості стає одним із основних показників прогресу та умовою необхідною для подальшого розвитку суспільства. У Національній доктрині розвитку освіти (2002) зазначається, що «освіта – основа розвитку особистості, суспільства, нації та держави, запорука майбутнього України», що «пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності».

Соціально-економічні трансформації в світі вимагають глибоких, відповідних змін і в змісті професійної освіти, який повинен бути зорієнтованим на потреби сучасного ринку праці у високопрофесійних та конкурентоспроможних спеціалістах. Одним із засобів конкурентоспроможності є і стан здоров'я працівника.

У проекті Концепції розвитку професійної освіти і навчання в Україні на 2010–2020 рр. зазначається, що протягом останніх років потенціал кваліфікованих робітників в державі значно знизився порівняно з розвинутими країнами. Головні причини цього науковці вбачають у падінні престижу робітничих професій, застарілій матеріально-технічній базі, недосконалості державних стандартів професійно-технічної освіти, недостатньому рівні підготовки педагогічних працівників. Досвід багатьох економічно розвинутих країн світу свідчить про те, що критеріями конкурентоспроможності робітників стають якісні показники. І саме якість людських ресурсів стає вирішальною у визначенні її успішного поступу протягом життя.

Реформування професійно-технічної освіти пов'язане із необхідністю її трансформації у професійну освіту і навчання, які забезпечують розвиток компетентної особистості, здатної навчатися протягом усього життя, оволодівати різноманітними життєвими і соціальними навичками.

Питання виховання особистості майбутнього робітника неодноразово розглядалися протягом останніх трьох років на Всеукраїнських семінарах, нарадах з питань виховної діяльності у професійно-технічних навчальних закладах. Результатом цих нарад є наказ № 9 Міністерства освіти і науки України від 10.01.2009 р. У ньому, зокрема, зазначається необхідність визначення основних напрямків навчально-виховної діяльності професійно-технічних навчальних закладів і критеріїв її оцінювання та посилення уваги до роботи гуртків, спортивних секцій, клубів за інтересами тощо. Але все ж таки маємо констатувати, що в інших нормативно-правових актах професійно-технічної освіти проблемі виховання майбутніх кваліфікованих робітників приділяється недостатньо уваги, що обмежує реалізацію потенційних можливостей виховної діяльності в професійних освітніх закладах.

Загальновідомо, що стан здоров'я людини на 50 % залежить саме від її способу життя. Формування способу життя людини особливо інтенсивно відбувається в підлітковому та юнацькому віці. Збереження здоров'я підростаючого покоління – це інвестиції в майбутнє країни, бо це сприяє зменшенню дефіциту трудових ресурсів.

На наш погляд, реалізація здоров'язберігаючої функції освіти має відбуватися через формування ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих. Завдання з виховання ціннісного ставлення до здоров'я в системі дошкільної та загальної середньої освіти визначаються, перш за все, Законами України: «Про дошкільну освіту» (Стаття 7. Завдання дошкільної освіти), «Про загальну середню освіту» (Стаття 5. Завдання загальної середньої освіти). Що стосується професійної освіти, то в Законі України «Про вищу освіту» в статті 22 йдеться про здійснення оздоровчої діяльності, у Законі України «Про професійно-технічну освіту» завдання із проведення оздоровчої або здоров'язберігаючої діяльності та формування позитивної мотивації до здорового способу життя в учнів професійно-

технічних навчальних закладів безпосередньо не ставляться. На наш погляд, це є вагомою причиною для доповнення завдань професійної освіти у відповідних законах України, оскільки навчання в системі професійної освіти припадає на активний період розвитку і становлення особистості. Отже, професійна освіта, починаючи з початкової – професійно-технічної, також повинна забезпечувати функцію збереження здоров'я, яка останнім часом набула вагомої суспільної значущості.

Унаслідок реформування освіти, що відбувається в наші дні, слід зазначити низку документів, які мають бути адаптовані до виховання учнівської молоді в умовах професійно-технічної освіти. Це Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти, Концепція освіти «рівний–рівному» та програма «Основні орієнтири виховання учнів 1–12 класів загальноосвітніх навчальних закладів України».

Програма «Основні орієнтири виховання учнів 1–12 класів загальноосвітніх навчальних закладів України» спрямована на формування в учнів ціннісного ставлення до себе – уміння цінувати себе як носія фізичних, духовно-душевних та соціальних сил (Додаток 1). Ціннісне ставлення до свого фізичного, психічного і соціального «Я» вимагає формування ціннісного ставлення до фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я особистості. У виховній роботі професійно-технічного навчального закладу цілком можливо керуватися виховними напрямками та використовувати орієнтовні теми виховної діяльності, що наведені в даній програмі для учнів старшої школи.

### **1.1. Стан здоров'я підростаючого покоління**

На фоні несприятливої демографічної та соціально-економічної ситуації особливої актуальності набувають якісні характеристики життєздатності суспільства, зокрема стан здоров'я нації.

Для характеристики стану здоров'я населення в медико-статистичній службі найчастіше використовують такі показники, як поширеність хвороб (частота випадків усіх хвороб за рік) та захворюваність (сукупність захворювань, що вперше виявлені протягом року). Статистичні дані



представляються за віком: діти (0-14 років), підлітки (15-17 років), дорослі (18 років і старші).

Аналіз даних показників дитячого населення свідчить про подальше їх погіршення. Так, науковці констатують, що лише за рік загальна поширеність хвороб серед дитячого населення зростає приблизно на 15 випадків на 100 дітей від 0 до 14 років, а первинна – на 10. Зростання рівнів поширеності спостерігається по багатьох класах хвороб, зокрема, первинна захворюваність новоутвореннями та хворобами нервової системи збільшується за рік приблизно на 4 %, хворобами крові – на 1,5 %, частота травм та отруєнь зростає на 3 %.

Кількість випадків вперше виявлених хвороб за період 2000-2005 рр. серед підлітків збільшилася на 10,6 %. В той же час накопичення хронічної патології (поширеність хвороб) зросло на 14,9 %. Протягом останніх років провідними захворюваннями серед підлітків виступають хвороби органів дихання, шкіри та підшкірної клітковини, хвороби кістково-м'язової системи, сечостатевої системи, органів травлення, нервової системи. Особливо непокоїть зростання числа випадків хвороб нервової системи і хвороб ока та його придатків, бо саме з функціонуванням нервової системи безпосередньо пов'язане психічне і фізичне здоров'я людини. Потребують уваги і проблеми репродуктивного здоров'я 15-17-річних учнів. Зросла захворюваність підлітків на хвороби органів сечостатевої системи, особливо серед дівчат (за рахунок гінекологічних захворювань); більш ніж в 10 разів збільшилась кількість випадків захворювань, що передаються статевим шляхом.

За даними щорічних медичних оглядів стану здоров'я учнів професійно-технічної освіти науковцями лабораторії гігієни дітей і підлітків Інституту охорони здоров'я дітей і підлітків встановлено, що найбільш розповсюдженими хронічними захворюваннями учнівської молоді виявляються хвороби нервової системи, системи травлення, системи кровообігу, хвороби ока і придаткового апарату. Порівняння даних анкетування щодо наявності захворювань серед учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів показало, що в учнівської молоді ПТНЗ захворювань зустрічається більше, особливо гінекологічних,

серцево-судинних, системи травлення і астенізація. В той же час науковці відмічають, що осіб, віднесених до основної групи здоров'я (для занять фізичною культурою), серед учнів професійно-технічної освіти більше 60%. Тому харківські вчені роблять висновок, що медичні огляди учнів ПТНЗ переважно формальні, найбільшу питому вагу зареєстрованої патології складають вже сформовані хронічні захворювання і майже не діагностуються морфофункціональні розлади. Це вимагає підвищення якості медичних оглядів і посилення уваги викладачів до стану здоров'я вихованців.

## **1.2. Соціальний статус учнівської молоді**

За даними МОН України, у системі професійно-технічної освіти на 1 січня 2009 року навчалось 418,2 тис. учнів і слухачів, що на 7 % менше, ніж у 2007 році. У вересні 2009 року кількість учнів у професійно-технічній освіті зменшилася до 393 тисяч, що обумовлено переходом загальноосвітніх навчальних закладів на 12-річне навчання і значним зменшенням кількості випускників дев'ятих класів.

Основна частина учнівської молоді вступає до ПТНЗ із базовою середньою освітою (69 %). Серед учнів професійно-технічних навчальних закладів більшість становлять хлопці (61,3 %). Переважна більшість учнівської молоді до вступу в навчальний заклад вчилася в сільській місцевості. У порівнянні із кількістю студентів вищої школи, контингент учнівської молоді професійно-технічних навчальних закладів становить приблизно її п'яту частину, що свідчить про більшу привабливість вищої освіти для молодого українця. Після закінчення професійно-технічного закладу до вищих навчальних закладів вступає близько 7 % випускників.

За соціальним станом серед майбутніх кваліфікованих робітників 36,11 % учнів виховуються в неповних, неблагополучних, малозабезпечених сім'ях або це сиріти чи діти, що залишилися без батьківського піклування. Найбільша кількість соціально незахищених учнів виховуються в неповній сім'ї та малозабезпеченій сім'ї (47 % та 27,7 % від загальної кількості даної категорії учнівської молоді відповідно).

У порівнянні із 2003 роком у професійно-технічній освіті кількість учнів-сиріт зросла майже у 1,5 рази (у 2003 році таких підлітків навчалося 2,7 % від загальної кількості учнівської молоді, у вересні 2009 р. – 4,7 %). Такий набір учнівської молоді в 2009/2010 навчальному році у професійно-технічні навчальні заклади вимагає посилення уваги всього викладацького колективу до виховної, зокрема, здоров'яспрямованої діяльності навчального закладу.

### **1.3. Спосіб життя і вільний час**

Вивчення способу життя і структури дозвілля проводилося на основі опитування учнівської молоді.

Більшість підлітків оцінюють свій стан здоров'я як добрий і задовільний (62,78 % і 24,06 % відповідно). Близько 12 % опитаних вважають свій стан здоров'я відмінним і тільки 1,5% – поганим. На необхідність слідкувати за своїм здоров'ям указали 72,56 % осіб; 25,56 % учнів вважають, що про здоров'я треба згадувати і приділяти йому увагу тільки в разі захворювання, а 1,88 % осіб узагалі вважають, що здоров'я у них і так багато, отже зберігати його немає сенсу. Лікаря відвідували до двох разів на рік приблизно половина опитаної молоді, а більше шести разів – 20,68 % загальної кількості опитаної учнівської молоді.

Аналіз анкет виявив, що 85,34 % респондентів бажають вести більш здоровий спосіб життя (83,76 % загальної кількості опитаних юнаків та 86,58 % загальної кількості опитаних дівчат). Близько чверті учнів хотіли би позбавитися від своїх шкідливих звичок, кожний десятий – збільшити свою рухову активність.

За відповідями на запитання стосовно харчування виявлено, що приблизно 36 % учнів незадоволені своєю вагою. Серед них переважають ті, хто вважає свою вагу надлишковою. Обмеження харчування для зменшення ваги застосовують 15,79 % опитаних, серед них 21,43 % хлопців та 78,57 % дівчат. Раціон харчування у 13,91 % осіб загальної кількості учнівської молоді дуже рідко містить фрукти, у 14,29 % – овочі (картопля не враховувалася), що свідчить про їх вкрай низьке матеріальне

забезпечення. Щоденно вживають цукерки та солодкі газовані напої 35,54 % і 27,45 % учнів відповідно; при цьому в їх раціоні менше фруктів.

Фізична культура і організована рухова активність ще не отримали належного поширення серед учнівської молоді. Так, близько 40 % учнів узагалі, навіть епізодично не займаються фізичною культурою і спортом. Серед них 5,26 % вихованців не займаються, і не хочуть займатися оздоровчою фізичною культурою за жодних обставин. Втім науковці лабораторії гігієни дітей і підлітків Інституту охорони здоров'я дітей і підлітків відмічають більш високий рівень рухової активності учнівської молоді ПТНЗ, у порівнянні з учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Так, учнів ПТНЗ, що витрачають менше двох годин протягом доби на різні види рухової активності в 1,5 рази менше, ніж школярів.

Після навчання близько 60 % учнів займаються в спортивних секціях, клубах і гуртках за інтересами. Хоча, як зазначають і російські дослідники, у професійно-технічному навчальному закладі гурткова робота досить неактивна. Свій вільний час учнівська молодь найчастіше проводить з друзями (38,31 %), переглядає телевізійні передачі (24,4 %), читає (15,42 %), слухає музику (14,93 %), самостійно займається фізичними вправами (16,42 %), допомагає вдома або підробляє (9,45 %), малює (7,46 %), грає в комп'ютерні ігри або «сидить в Інтернеті» (4,48 %).

Дослідники Інституту охорони здоров'я дітей і підлітків відмічають, що близько 55% учнів професійно-технічних навчальних закладів недосипають, що також негативно позначається на стані їх фізичного здоров'я. Скорочення нічного сну науковці пов'язують із залученням учнівської молоді до компаній, що формуються пізно ввечері.

#### **1.4. Життєві цінності молоді**

Трансформації в політичній, економічній, культурній та духовній сферах нашого суспільства викликають зміни в психології, свідомості, поведінці, потребах та ціннісних орієнтаціях людини. Радикальні зміни в житті суспільства завжди супроводжуються переоцінкою цінностей, що викликає і зміни в світогляді. Найбільш інтенсивно ці процеси відбуваються в молодого покоління. Кожна суспільна формація формує потрібний їй тип

особистості, який характеризується певним рівнем загальної культури, потреб, ієрархією життєвих цінностей. У педагогічній літературі поняття «цінність» використовується, в основному, з точки зору виховання та духовності. Під цінностями розуміють елементи морально-духовного виховання, загальної культури людини, які визначають її ставлення до суспільства, довкілля, інших людей, самого себе. Саме цінності визначають зміст виховання, а стратегія і методи передбачають формування в дітей, підлітків та молоді системи прийнятих цінностей.

Виховання навичок здорового способу життя передбачає формування ціннісної орієнтації на здоров'я та ціннісного ставлення до здоров'я як власного, так і здоров'я оточуючих людей. Формування ціннісних орієнтацій – досить складний і тривалий процес. До моменту вступу в професійно-технічний навчальний заклад у молоді вже склалася певна ієрархія життєвих цінностей. Але слід ураховувати, що вік 15–17 років, а більшість учнівської молоді належить саме до цієї вікової групи, є основним і переломним для становлення системи особистісних цінностей у дорослому житті.

Дослідження ціннісних орієнтацій науковцями в 15–17-річних учнів професійно-технічних навчальних закладів показало, що молодь надає перевагу особистісним цінностям: здоров'ю (перше місце), щасливому сімейному життю (друге місце) та матеріально забезпеченому життю (третє місце). Цінності «здоров'я» надають перевагу більшість учнів: 2/3 називають «здоров'я» в трійці провідних життєвих цінностей. Узагалі на три останні місця молодь помістила такі цінності, як розваги, щастя інших та творчість. Отримані дані в цілому збігаються з результатами аналогічних досліджень, наведених у літературі. Так, у роботах російських дослідників показано, що основними життєвими цінностями сучасної молоді є сім'я, друзі та здоров'я, потім називаються цікава робота та гроші. Треба зазначити, що за останні 30–40 років відбулися певні зміни в ієрархії життєвих цінностей учнівської молоді. У 60–70-х роках двадцятого сторіччя до першої трійки цінностей, крім здоров'я, входили мир у світі, цікава робота (не менше 2/3 досліджуваних ставили її на перше місце). У даному анкетуванні «цікава робота» як цінність розміщена учнями ПТНЗ на шостому місці.

У ході досліджень виявлені незначні гендерні відмінності в ієрархії життєвих цінностей. На перших двох місцях хлопці і дівчата називають здоров'я та щасливе сімейне життя, а на третьому – матеріально забезпечене життя у хлопців, любов – у дівчат. Незважаючи на те, що і у хлопців, і в дівчат на трьох останніх місцях знаходяться ті ж самі цінності, що і в спільній виборці, але в дівчат інший розподіл місць між ними, а саме: дівчата на останнє місце ставлять розваги, що, на нашу думку, пояснюється домінуючою спрямованістю жіночої статі на створення сім'ї, а хлопці – творчість.

Вік 15–18 років вважається основним періодом формування особистісних цінностей, характерних для дорослої людини. Протягом зрілого періоду життєві цінності суттєво не змінюються. Тому вважаємо цікавим порівняти вибір цінностей у віковому аспекті. Так, п'ятнадцятирічні підлітки надають перевагу щасливому сімейному життю (перше місце), матеріально забезпеченому (друге місце) та здоров'ю (третє місце). У той самий час сімнадцятирічні учні здоров'я ставлять уже на перше місце, а щасливе сімейне та матеріально забезпечене життя відповідно на друге та третє місця. Також цікаво зазначити, що підлітки 15 років цінність «цікава робота» розміщують на п'ятому місці, а молодь 17 років – на восьмому. Причому п'ятнадцятирічні хлопці цікаву роботу ставлять на друге місце, дівчата – на восьме; сімнадцятирічні хлопці – на шосте, дівчата – на дев'яте. Отже, можна зробити висновок про більш вагоме значення роботи для чоловічої статі, що пояснюється біологічним призначенням і соціальним розподілом функцій між чоловіками та жінками. У той самий час турбує тенденція зниження з роками інтересу до роботи. Швидше за все, це спостерігається внаслідок негативних соціально-економічних умов в країні та недостатньої привабливості робітничих професій для молоді. У процесі дорослішання також зменшується цінність розваг, які з восьмого місця в 15 років переміщуються на останнє місце – у 19 років.

Аналіз ієрархії життєвих цінностей учнівської молоді, яка оволодіває спеціальностями різного професійного спрямування, виявив спільність та деякі незначні відмінності серед них. Так, усі учні без винятку поставили на перше місце цінність «здоров'я», але середній ранг дана цінність отримала

від 2,31 до 3,41. Найбільше «цінують» здоров'я майбутні будівельники, найменше – майбутні спеціалісти сфери послуг і промисловості. Серед майбутніх аграріїв цінність здоров'я має ранг 3,33, що також свідчить про більший розкид місць для цінності здоров'я, ніж серед будівельників. Цікавим в даній категорії молоді є статева відмінність: у хлопців при виборі цінностей здоров'я отримало ранг 2,8, а у дівчат – 4,25, тобто серед дівчат здоров'я не має такої однозначної переваги, як у хлопців.

Унаслідок того, що провідною життєвою цінністю учнівської молоді виступає здоров'я, постає питання: «Чому стан здоров'я молоді та населення України з кожним роком погіршується?» Можна припустити, що цінність набуває ваги тоді, коли вона втрачається або зменшується. Тоді серед осіб, які частіше хворіють і мають гірший стан здоров'я, проблема здоров'я набуває першочергового значення. Водночас, за даними науковців, серед осіб, які частіше хворіють, більше тих, хто не вважає проблему здоров'я однією з основних. Тоді відповіді на анкети для визначення життєвих цінностей або ціннісних орієнтацій фіксують не занепокоєння реальним станом здоров'я, а те, що воно розглядається як певна декларативна цінність. Визнання цінності не означає, що особистість має аналогічну ціннісну орієнтацію і ціннісне ставлення до здоров'я.

Отже, випускник професійно-технічного навчального закладу орієнтовно може мати такий ціннісний портрет: «Щасливе сімейне життя – головне в моєму житті. Його можливо досягти, якщо в мене буде, перш за все, матеріальне благополуччя і кохання. Здоров'я мені потрібне для матеріального забезпечення сім'ї. Цікава робота – не головне в житті, краще мати роботу, яка дає добрий заробіток. Друзі прикрашають моє життя. А розваги – для дітей».

### **1.5. Ціннісне ставлення до здоров'я**

Переконання і цінності, на які людина орієнтується у своїй свідомості та у своїх діях, можуть знаходитися в різному співвідношенні в структурі особистості. Тому, усвідомлюючи важливість здоров'я, людина в певному соціальному оточенні не діє відповідно до своїх ціннісних орієнтацій. Отже,

можна зробити висновок про відсутність або недостатню сформованість ціннісного ставлення до здоров'я і в учнів ПТНЗ.

Цінності виявляються в особистісних орієнтаціях, цілях, намірах, ставленнях. Вважається, що ціннісне ставлення ґрунтується на взаємозв'язку суб'єкта й об'єкта і припускає їх оцінку. Але, на нашу думку, поняття «ціннісне ставлення» потребує уточнення з позицій нагальних потреб суспільства. Ціннісне ставлення до здоров'я – системне та динамічне утворення особистості. Сформоване ціннісне ставлення передбачає дієву свідому поведінку людини стосовно ведення здорового способу життя. Ціннісне ставлення до здоров'я є однією з найважливіших якостей внутрішньої структури особистості і являє собою сукупність індивідуальних вибіркового зв'язків особистості з різними явищами та предметами навколишнього середовища, насамперед із професійними. Тому ціннісне ставлення розглядається нами як професійно значуща особистісна якість. Ставлення до здоров'я не може з'явитися само по собі, воно формується в процесі становлення особистості протягом певного часу і є результатом впливу освіти та середовища. Позитивне, ціннісне ставлення до здоров'я передбачає усвідомлення особистістю, що саме здоров'я є найважливішою цінністю для людини. Традиційні просвітницькі та виховні засоби не спроможні викликати позитивні зрушення в стані здоров'я підростаючого покоління. Тому виникає необхідність пошуку педагогічних систем, які здатні забезпечити формування діяльнісного ціннісного ставлення молоді до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, особливо в умовах професійно-технічної освіти, де формується майбутній кваліфікований робітник, основа трудового і оборонного потенціалу країни.

Підсумовуючи вище сказане, визначення ціннісного ставлення до здоров'я можна сформулювати таким чином: «Ціннісне ставлення до здоров'я – це системне і динамічне утворення особистості на основі мотиваційно-емоційної сфери і сукупності знань про здоров'я, яке виявляється у свідомо обраному способі життя». Якщо людина дійсно цінує власне здоров'я, то, іншими словами, ціннісне ставлення до



здоров'я – це такий рівень сформованості життєвого досвіду, який дозволяє свідомо обирати здоровий спосіб життя.

З даного тлумачення ціннісного ставлення до здоров'я логічно впливають і його складові: когнітивний, ціннісно-мотиваційний та діяльнісно-поведінковий компоненти. Когнітивний компонент ціннісного ставлення до здоров'я передбачає оволодіння певною сумою знань про організм людини, її здоров'я, про фактори, що впливають на самопочуття та здоров'я людини (як позитивно, так і негативно). Ціннісно-мотиваційний компонент визначає місце здоров'я серед інших життєвих цінностей людини, переживання і почуття людини стосовно стану власного здоров'я, особливості мотивації на здоровий спосіб життя. Діяльнісно-поведінковий компонент ціннісного ставлення до здоров'я передбачає дотримання навичок здорового способу життя та раціональної організації своєї діяльності в різних умовах життєдіяльності.

### **1.6. Шкідливі звички**

У молодіжному середовищі спостерігається невпинне зростання поширеності шкідливих звичок: куріння, уживання спиртних напоїв і наркотичних речовин. За даними опитувань багатьох авторів 60–70 % осіб 15–17-річного віку мають шкідливі звички (в основному паління). За даними Держкомстату України, збільшення кількості курців відбулося, у тому числі, і за рахунок зростання їх числа серед юнаків-підлітків 14–17 років. Достатньо високий показник поширеності паління реєструється серед жінок 18–29-річного віку (10,5 %). Згідно з Європейським опитуванням учнівської молоді, здійсненим Державним інститутом проблем сім'ї та молоді, Українським інститутом соціальних досліджень, переважна більшість опитаних представників молодого покоління України має досвід «знайомства» з алкогольними напоями. З кожним роком зростає кількість підлітків, які вживали протягом життя будь-які наркотики.

Відомо, що серед молоді різних навчальних закладів значно поширені шкідливі звички: паління та вживання алкогольних напоїв. Опитування учнів професійно-технічних навчальних закладів підтвердило ці дослідження. Так, на запитання «Буває, що я палю» ствердно відповіли

51,13 % учнів, серед них 54,81 % хлопців та 45,19 % дівчат. Слід зазначити, що за даними досліджень Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва АМН України, проведених серед учнів 8–10-х класів різних типів середніх навчальних закладів (загальноосвітніх шкіл, гімназій і коледжів), отримані аналогічні дані: виявлено, що у 8-10-х класах палить майже половина учнів – 49,4 %, з них 56,9 % хлопців і 44,4 % дівчат.

За даними західноєвропейських дослідників, у курців знижена фізична та розумова працездатність, більш низькі показники у навчанні, більша ситуаційна тривожність, нижча якість життя. У результаті анкетування учнів ПТНЗ було з'ясовано, що кожний день палять 43,61 % опитаних, серед них 61,21 % хлопців та 38,79 % дівчат. Незважаючи на те, що паління кожного дня серед дівчат спостерігається майже вдвічі рідше, ніж серед хлопців, поширення цієї звички серед жінок останніми роками набуло значних масштабів, що потребує посилення уваги до профілактичної діяльності з паління в різних закладах освіти.

Всесвітня організація охорони здоров'я встановила першість України за рівнем поширеності підліткового алкоголізму серед інших 14 країн, де проводилися спеціальні дослідження. За даними Національної ради з питань охорони здоров'я, щороку через алкоголізм в Україні помирає понад 40 тисяч людей. Майже 40 % українських підлітків 14–18 років регулярно вживають спиртні напої. Алкоголь є причиною передчасної смерті майже 30 % українських чоловіків. Опитування учнівської молоді професійно-технічних навчальних закладів щодо вживання алкогольних напоїв стосувалося споживання пива, вина й міцних напоїв. Ніколи не вживали пива 27,44 % опитаних, вина – 30,45 %, міцних напоїв – 43,23 %. Молоді люди надають перевагу пиву, і щотижня його вживає майже кожний третій учень професійно-технічного навчального закладу (31,2 %). Серед тих, хто ствердно відповів на питання про часте споживання алкогольних напоїв, статевої ввідмінності не спостерігалось. Але серед часто споживаючих вино та міцні алкогольні напої дівчат дещо більше, ніж хлопців. Споживання пива, вина та міцних алкогольних напоїв з віком стає більш поширеною звичкою. Так, не вживають пиво у 15– та 16-річному віці по 33,33 % від загальної кількості однолітків, а в 17-річному віці – 21,88 %.

Зовсім не споживали вина в 15 та 16 років приблизно по 38% однолітків, у 17 років – 24,06%. Знову ж таки кількість таких осіб у 18–19 років стає меншою. Непокоїть також те, що часто споживаючих пиво молодих людей з віком стає більше: 30,95% – серед 15-річних, 32,1% – серед 16-річних, 40,63% – серед 17-річних учнів. Міцні алкогольні напої спробували вже в 15 років 54,76% опитаних учнів. В 17 років таких осіб стає майже на 20% більше. Встановлено також зменшення з віком кількості осіб, які не менше ніж 2 рази на місяць вживають міцні напої: серед 15-річних таких осіб виявлено 23,81%, а серед 17-річних – 12,5%. Молодь надає перевагу слабоалкогольним напоям, що, можливо, пояснюється сильним тиском на підсвідомість з боку реклами та порівняно низькими цінами на цю продукцію. Також молоде покоління не вважає такі напої шкідливими, що викликає необхідність просвітницької роботи в закладах освіти та в засобах масової інформації. За результатами кореляційного аналізу було виявлено, що між наявністю шкідливих звичок (паління, вживання різних алкогольних напоїв) та проявом агресії існує пряма залежність.

### **1.7. Основи здоров'яспрямованої діяльності в закладах освіти**

Використання поняття «здоров'яспрямована діяльність» у процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнівській молоді обумовлене низкою положень. Одне з них те, що формування ціннісного ставлення до здоров'я можливе лише при організації діяльності суб'єктів навчально-виховного процесу в навчальному закладі. Діяльність – це процес активної взаємодії людини з навколишнім світом. Діяльність передбачає мету, засоби, результат і сам процес, бо діяльність завжди спрямована на задоволення певної потреби. Якщо ми маємо **педагогічну** потребу у вирішенні проблеми збереження здоров'я підростаючого покоління, то наша діяльність спрямовується на досягнення результату за допомогою **педагогічних** засобів, пошук яких обумовив виникнення таких понять, як «здоров'язбереження» та «здоров'язберігаючі технології». Але не можна не погодитися з думкою В. Бальсевич про те, що «...важко зрозуміти, що ж саме збираються «зберігати» чи «охороняти» наші вчені й

управлінці...»<sup>1</sup>, якщо серед випускників шкіл тільки 10-15 % є практично здоровими. Результат «збереження здоров'я» не може бути досягнутий без результату «формування здоров'я». Під «формуванням здоров'я» ми розуміємо, з психолого-педагогічної точки зору, саме формування ціннісного ставлення до здоров'я. Таким чином, діяльність суб'єктів освітнього процесу має бути здоров'яформуючою, здоров'язміцнювальною та здоров'язберігаючою. Причому виокремлювати кожну з цих складових не вважаємо за доцільне, оскільки будь-який різновид або форма діяльності учнів і педагогів впливає на їх здоров'я. Пов'язане це із інтегральним і наскрізним характером явища «здоров'я». Завдання педагогів – організувати і проводити освітню діяльність, яка б не шкодила здоров'ю суб'єктів навчально-виховного процесу, а мала здоров'язберігаючий, здоров'язміцнювальний та здоров'яформуючий вплив. Тому для якісної характеристики діяльності, з точки зору її впливу на здоров'я людини, вважаємо за доцільне використовувати термін «здоров'яспрямована діяльність» (рис.1.1).

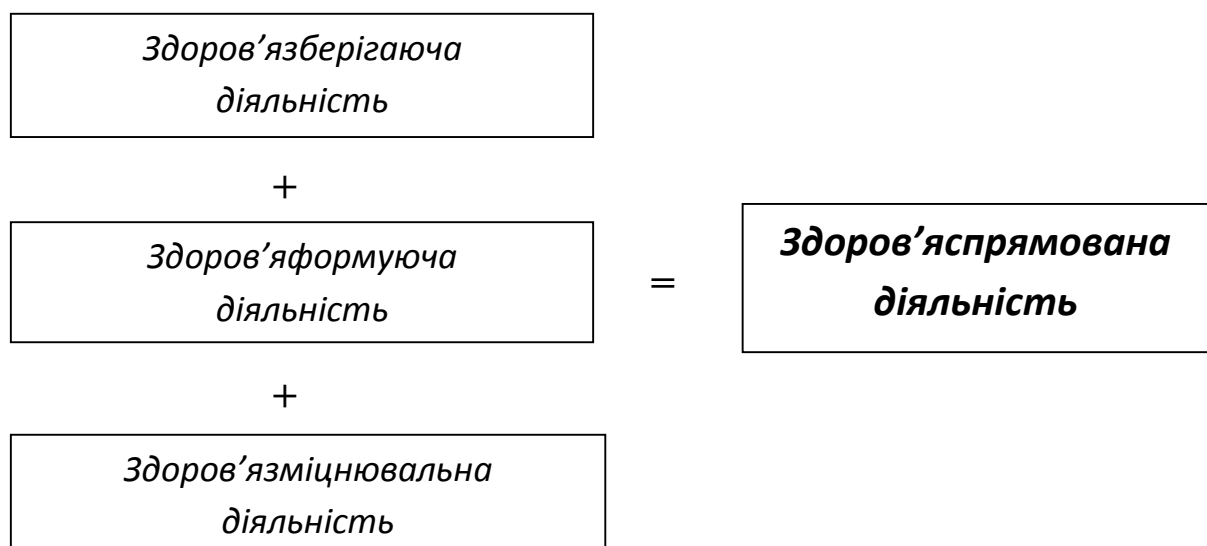


Рис.1.1. Складові здоров'яспрямованої діяльності освітнього закладу.

<sup>1</sup> Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) / В. К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №5. – С. 2-6.

Педагогічними факторами здоров'яспрямованої діяльності, на нашу думку, є причини, які визначають її характер. Слушною, з нашого погляду, є думка науковців, що окремо визначений педагогічний фактор має потенційну можливість для досягнення запланованого результату, а потенційна можливість реалізується тільки при створенні певних педагогічних умов. Тобто педагогічні умови – це основа, практичні засади залучення факторів для ефективної освітньої діяльності і досягнення мети.

Вважаємо, що основними педагогічними факторами формування ціннісного ставлення до здоров'я є:

- освітнє середовище;
- всебічна діяльність учнів професійно-технічних навчальних закладів;
- діяльність педагогічного колективу;
- мотивація учнів і педагогів щодо вибору способу життя.

Основними педагогічними умовами, що сприяють формуванню ціннісного ставлення до здоров'я через освітнє середовище постають: просторово-предметна достатність, здоров'яспрямований зміст навчання і виховання, адекватні методи навчання і виховання, взаємовідносини між учасниками навчально-виховного процесу.

Просторово-предметна достатність передбачає матеріально-технічну базу навчального закладу та санітарно-гігієнічні умови навчально-виховного середовища. Під достатністю розуміється, по-перше, наявність приміщень для здоров'яспрямованої діяльності (навчальні кабінети, лабораторії, актовий зал, спортивний зал, їдальня, стадіон, медичний кабінет тощо), по-друге, обладнання приміщень відповідним обладнанням та устаткуванням. Наприклад, у навчальному кабінеті можуть бути стенди, плакати здоров'язберігаючої спрямованості, створено умови для використання відеоматеріалів, проведено озеленення відповідно до гігієнічних рекомендацій для навчальних закладів. У спортивному залі мають бути спортивні снаряди й обладнання для проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності на уроках, секційних тренуваннях,

позаурочних спортивних заходах, тощо. Санітарно-гігієнічні умови будівель навчального закладу мають відповідати державним санітарним нормам і правилам (5. 5. 2. 008 - 01), за дотриманням цих вимог організовується внутрішній систематичний контроль.

При відборі змісту навчальної і виховної роботи обов'язково оцінюється його здоров'яформуючий потенціал. Інформація, яка становить зміст, має бути науково обґрунтованою і відповідати віковим особливостям вихованців. Крім того, великого значення набуває: 1) відповідність змісту потребам, інтересам, та ціннісним орієнтаціям учнівської молоді, що надає змісту особистісної значущості; 2) здатність змісту викликати емоції різного характеру. Тільки в цьому випадку зміст навчання і виховання має змогу викликати позитивний зворотній зв'язок та сприяти формуванню позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Перевагу для організації здоров'яспрямованого навчально-виховного процесу слід надати комбінованій моделі навчання, яка передбачає проведення різних спецкурсів з проблем здоров'я та валеологізацію професійно орієнтованих предметів (як практичних, так і теоретичних).

В арсеналі кожного вчителя є різноманітні методи навчання і виховання. Завдання педагогічного працівника полягає у відборі таких методів, які були б ефективними у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я. Перш за все, це інтерактивні методи, які допомагають залучити учнів до здоров'яспрямованої діяльності. Але не слід забувати і про традиційні, такі, як лекції, бесіди, дискусії. Підвищення дієвості традиційних методів спостерігається за умови участі спеціально запрошених фахівців у здоров'яспрямованих навчальних або позаурочних заходах.

Складовими освітнього середовища також є взаємовідносини між учасниками навчально-виховного процесу, які мають будуватися на основі принципів гуманізації, демократизації, активності, самодіяльності і творчої ініціативи. Причому йдеться не тільки про взаємовідносини між учнівським та педагогічним колективом, учнем і педагогом, а й про відносини всередині кожного колективу. Це створює позитивний мікроклімат, який є

умовою успішного формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів та педагогічних працівників навчальних закладів.

Протягом навчання учні професійно-технічних навчальних закладів, як і всі інші, займаються всебічною діяльністю. Головною педагогічною умовою для залучення цього фактору до процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я є участь учнів у здоров'яспрямованій навчальній, позаурочній діяльності, яка проводиться в освітньому закладі. За умови такої організації навчально-виховного процесу включаються механізми внутрішньої активності особистості у її взаємодії із оточенням. Стає можливим самовдосконалення учня щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я. Самовдосконалення відбувається у формі самоосвіти та самовиховання. Ознаками здоров'яспрямованої самоосвіти, розвитку когнітивного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я можуть бути зацікавленість учня питаннями, що стосуються здоров'я, прочитання статей в періодичних виданнях, перегляд телевізійних передач, що присвячені проблемам здоров'я людини. Розвиток діяльнісно-поведінкового компоненту ціннісного ставлення до здоров'я проявляється в активній участі учня у здоров'яспрямованих організованих навчальних та позанавчальних заходах, набутті ознак або елементів здорового способу життя в поведінці.

Саме самовдосконалення є необхідною педагогічною умовою для успішної реалізації фактору мотивації учнів (і викладачів) щодо здорового способу життя. У процесі систематичного самовиховання відбувається самопізнання, у якому учень використовує самостереження, самоаналіз, самооцінку. Потім необхідні планування, контроль і регуляція процесу самовиховання. Слід зауважити, що ефективність формування ціннісного ставлення до здоров'я в процесі самовиховання учня значною мірою залежить від педагогічного керівництва. Тобто, фактори «діяльність педагогічного колективу» та «діяльність учнів» тісно пов'язані між собою.

Дієве педагогічне керівництво можливе за таких педагогічних умов (рис.1.2).

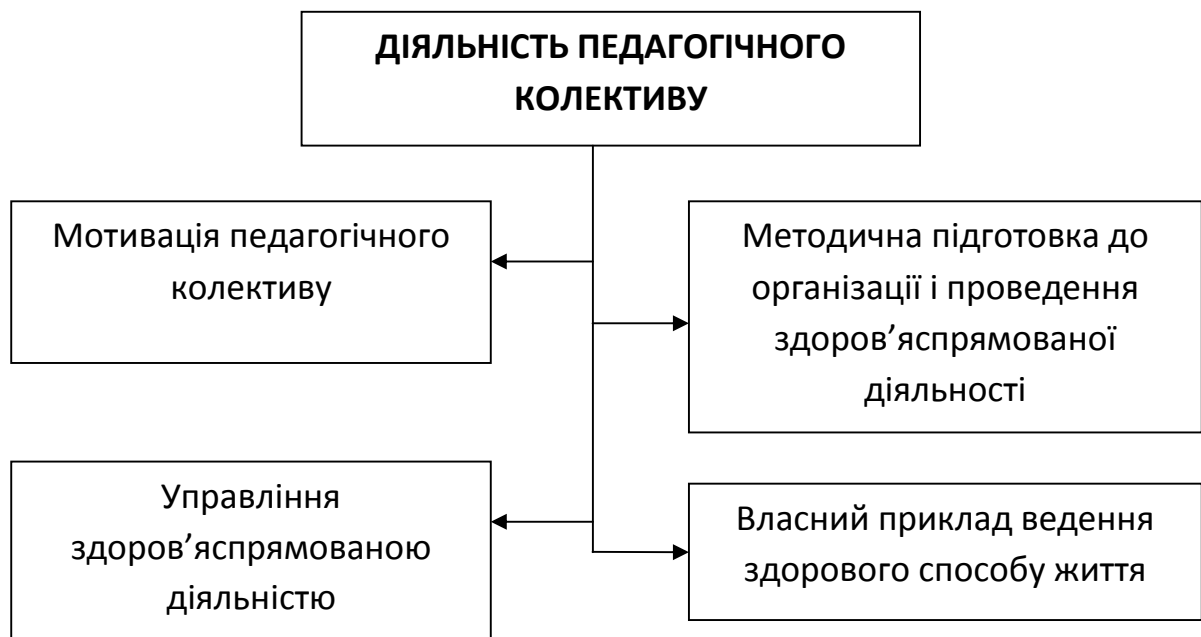


Рис. 1.2. Педагогічні умови для дієвої здоров'яспрямованої діяльності педагогічного колективу.

Встановлено, що однією з умов успішності формування ціннісного ставлення до здоров'я є психологічна готовність педагогічного працівника до інновацій та самовдосконалення у сфері педагогічної здоров'яспрямованої діяльності. У результаті цілеспрямованого самовдосконалення педагог подає власний приклад дотримання здорового способу життя, чим, безперечно, демонструє переваги здорового способу життя та його значення в процесі становлення успішної людини.

Турбота про здоров'я вихованців – одне з головних завдань педагогічного колективу навчального закладу. Але турбуватися професійно означає бути готовим педагогічними методами і відповідно до сучасних медико-біологічних уявлень про ріст і розвиток організму та вплив факторів довкілля на здоров'я людини правильно організувати, здійснювати та контролювати діяльність з формування ціннісного ставлення до здоров'я. Методична підготовка викладача до організації й проведення здоров'яспрямованої діяльності в навчальному закладі допомагає обрати зміст та адекватні методи навчання і виховання для досягнення поставленої мети. Відповідну методичну підготовку для



організації даної діяльності педагог має змогу отримати, або вдосконалити в інститутах післядипломної педагогічної освіти та шляхом професійного самовдосконалення. Як правильно зазначає М. Фіцула, професійне самовдосконалення – це «свідомий, цілеспрямований процес підвищення рівня власної професійної компетенції і розвитку професійно значущих якостей відповідно до соціальних вимог, умов професійної діяльності і власної програми розвитку»<sup>2</sup>.

Успішне педагогічне керівництво неможливе без систематичного контролю за процесом формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів, у якому застосовуються спостереження і аналіз дій, вчинків учнів. Контроль і регуляція здоров'яспрямованої діяльності в навчальному закладі також потребують діагностики рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнів. Можна використовувати як існуючі методики, так і проводити анкетування за власними опитувальниками, обов'язковою вимогою до яких є визначення рівня сформованості кожного з компонентів ціннісного ставлення до здоров'я: когнітивного, ціннісно-мотиваційного та діяльнісно-поведінкового.

Педагогічне керівництво здоров'яспрямованим самовдосконаленням учнів, в цілому здійснюється за такими напрямками:

- стимулювання процесу самовиховання;
- ознайомлення з ефективними прийомами самоосвіти й самовиховання;
- залучення учнів до здоров'яспрямованої діяльності;
- створення здоров'яспрямованого освітнього простору й умов для самовдосконалення учнів.

Окремо зупинимось на стимулюванні процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів. Згідно з психологічними уявленнями про механізм утворення мотивацій, доречним, на наш погляд, є створення в навчальному закладі системи стимулювання здоров'яспрямованої діяльності учня. Стимули – це такі фактори поведінки

---

<sup>2</sup> Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. / М. М. Фіцула – К. : „Академвидав”, 2006. – 352 с.

людини, які сприяють усвідомленню нею своїх потреб і на основі відповідних мотивів і орієнтацій допомагають вибору найбільш цінних з них у соціальному й особистісному плані. Стимулювання сприяє перетворенню зовнішнього фактору впливу на внутрішні спонукання особистості, спрацьовує психологічний механізм перетворення уявних мотивів у реально діючі, що розкритий та проаналізований у працях О. Леонтьєва. Різновидами стимулів є такі часто вживані, як заохочення та покарання, власний приклад; і менш уживані, такі, як система перспектив, місце, статус у структурі міжособистісних стосунків, розвиток особистості. Науково-методичне обґрунтування і розробка в навчальному закладі системи стимулювання здоров'яспрямованої діяльності як учнів, так і викладачів, розглядається нами як важлива та інтегральна умова для всіх педагогічних факторів формування ціннісного ставлення до здоров'я.

Результатом здоров'яспрямованої діяльності викладачів і учнів стає створення здоров'язберігаючого середовища в навчальному закладі, оволодіння і використання педагогами здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховному процесі, підвищення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнів і педагогів, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Особливу увагу педагогічний колектив має приділяти міжсекторальній взаємодії. Необхідність міжсекторальної взаємодії фахівців різних спеціальностей простежується за всіма стратегічними напрямками здоров'яспрямованої діяльності навчального закладу. Так, створення відповідного навчально-виховного середовища вимагає плідної співпраці різних фахівців з самого початку – від стадії проектування будівлі навчального закладу, і протягом усього періоду його функціонування. Активна участь санітарних лікарів у дотриманні відповідних нормативних вимог внутрішньонавчального середовища є лише невеликою частиною тієї співпраці, яка необхідна для дієвої здоров'яспрямованої діяльності навчального закладу. Прикладом дійсно корисної і ефективної міжсекторальної співпраці мають бути школи сприяння здоров'ю, що інтенсивно розвиваються на Україні з кінця 90-х років минулого сторіччя. Їх досвід показує, що результату в збереженні, зміцненні і формуванні

здоров'я дітей, підлітків і учнівської молоді досягають ті навчальні заклади, де фахівці виконують свої функції, а не підміняють один одного. Лікар **за допомогою медико-біологічних методів і засобів** проводить моніторинг фізичного здоров'я дитини, профілактику захворювань, розробляє гігієнічні шляхи оптимізації навчально-виховного процесу, сприяє покращенню наукової підготовки психологів і педагогів щодо здоров'яспрямованої діяльності в навчальних закладах тощо. Психолог **за допомогою психологічних методів і засобів** виконує моніторинг психічного і соціального здоров'я, вивчає особистісні якості учнів, допомагає встановленню гуманістичних взаємовідносин і т. п. Педагог **за допомогою педагогічних методів і засобів** організовує і проводить здоров'яспрямовану діяльність в освітньому закладі, при цьому спирається на результати моніторингу за фізичним, психічним і соціальним здоров'ям дітей, підлітків і молоді, на висновки медичних працівників і психологів відповідно стратегічних напрямків своєї роботи. Головна функція педагога у здоров'яспрямованій діяльності полягає у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я та позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у своїх вихованців.

Отже, здоров'яспрямовану діяльність навчального закладу, педагогічного колективу, окремого педагога можна визначити як сукупність планомірних освітніх заходів, орієнтованих і зосереджених на збереження, зміцнення і формування здоров'я учнівської молоді шляхом сприяння формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, формуванню позитивної мотивації на здоровий спосіб життя та оволодіння навичками здорового способу життя.

### **1.8. Моделі здоров'яспрямованої діяльності**

Однією з ефективних моделей здоров'яспрямованої діяльності навчального закладу є школа сприяння здоров'ю. Під школою сприяння здоров'ю ми розуміємо систему заходів, які організовуються та/або здійснюються педагогічним і учнівським колективами в умовах освітнього закладу з метою збереження, зміцнення й формування здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу.

Розвиток Національної мережі шкіл сприяння здоров'ю можна розглядати як участь у європейському проекті, до якого Україна приєдналася з 1995 року.

Організація школи сприяння здоров'ю на базі навчального закладу, як правило, починається з аналізу стану фізичного, психічного і соціального здоров'я учнів. Далі педагогічний колектив має вирішити, чи потрібна дана модель здоров'яспрямованої діяльності в їхньому навчальному закладі? Якщо викладачі приходять до висновку про необхідність проведення здоров'яспрямованої діяльності і створення для цього школи сприяння здоров'ю, постають численні питання щодо її організації.

Почати доцільно зі створення концепції діяльності школи сприяння здоров'ю. Під концепцією (від лат. *conceptio* – розуміння, провідна ідея, провідна думка) розуміють систему поглядів, яка виражає бачення, трактовку певних предметів і явищ. Тому Концепція діяльності школи сприяння здоров'ю (далі концепція) має містити опис бачення педагогічним колективом здоров'яспрямованої діяльності в конкретному закладі освіти.

На сьогодні існує безліч концепцій: педагогічних, психологічних, економічних, соціологічних і т. п. Що стосується педагогічних концепцій здоров'яспрямованої діяльності, то найкращою, на нашу думку, є Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, затверджена Міністерством освіти і науки України в 2004 році (серед авторів концепції І. Бех, В. Оржеховська, М. Гончаренко, В. Шаповалова).

Спираючись на дану концепцію, розглянемо її структурні елементи:

- актуальність;
- загальні положення;
- суб'єкти спільної діяльності та цільові групи;
- мета, стратегії та завдання;
- зміст, форми і методи;
- управління та функції;
- система підготовки кадрів;

- шляхи, умови та очікувані результати реалізації концепції.

Згідно з першою частиною концепції (актуальність) педагогічний колектив має здійснити теоретичний аналіз стану здоров'я своїх вихованців і обґрунтувати необхідність організації школи сприяння здоров'ю.

Загальні положення концепції, як правило, містять методологічні засади, підходи, принципи та критерії здоров'яспрямованої діяльності. До методологічних засад належать загальноновизнані теорії та моделі, на які спирається педагогічний колектив у своїй діяльності. Наприклад, це може бути гуманістична модель освіти, теорії розвитку особистості й т. п. Методологічним підґрунтям будь-якої концепції мають стати підходи до здоров'яспрямованої діяльності: особистісно-орієнтовний, діяльнісний, системний, ціннісний або ін. Тлумачні словники слово «підхід» пояснюють як «сукупність способів, прийомів розгляду чого-небудь, впливу на кого-, що-небудь, ставлення до кого-небудь, чого-небудь». Отже, говорячи про будь-який підхід, необхідно звернути увагу на його складові: основні поняття, провідні принципи та прийоми і методи даного підходу.

Необхідно обов'язково визначити основні поняття, якими оперує даний педагогічний колектив у своїй діяльності. Наприклад: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «мотивація на здоровий спосіб життя», «ціннісне ставлення до здоров'я» тощо. Указуються основні принципи здоров'яспрямованої діяльності: гуманізму, природовідповідності, культуровідповідності, превентивності тощо.

Що стосується критеріїв діяльності, то педагогічний колектив може спиратися на визначення здоров'я ВООЗ або на структуру ціннісного ставлення. За визначенням здоров'я ВООЗ, виділяють критерії та рівні фізичного, соціального, психічного (духовного) здоров'я. До кожного критерію педагогічний колектив обирає кілька показників, які, на його думку, характеризують виявлення цього критерію. Наприклад, критерій фізичного здоров'я може мати такі показники: фізична підготовленість, фізичний розвиток, зайнятість дітей у спортивних секціях, захворюваність,

дотримання режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, раціональне (гаряче) харчування тощо.

За структурою ціннісного ставлення можна виділити пізнавальний, ціннісно-орієнтаційний та вчинковий критерії. Тоді показниками, наприклад, пізнавального критерію будуть: знання по складові здоров'я, зацікавленість проблемами здоров'я та здорового способу життя, рівень знань з певної проблематики, адекватна самооцінка власного здоров'я. Показниками ціннісно-орієнтаційного критерію: цінності фізичного, соціального і духовного здоров'я, сформована потреба до збереження і зміцнення власного здоров'я та здоров'я оточуючих, позитивні емоції під час занять оздоровчою фізичною культурою, намагання бути здоровим, бажання загартовуватися тощо. У вчинковому критерії важливо окреслити показники, що відносяться до елементів здорового способу життя, наприклад: дотримання норм і правил здорового способу життя, саморегуляція вчинків, відповідальна поведінка у всіх сферах життєдіяльності, відвідування спортивних секцій, гуртків, дотримання режиму дня, особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, участь у здоров'яспрямованій діяльності закладу, якість спілкування і т. п.

При визначенні суб'єктів спільної здоров'яспрямованої діяльності можна приділити увагу співпраці закладу як із закладами освіти, так із іншими установами (медичними, соціальними, органами місцевого самоврядування, засобами масової інформації тощо).

При визначенні цільових груп у здоров'яспрямованій діяльності не забувайте про себе (педагогічний колектив) і батьків.

Розділ концепції, що присвячений меті, стратегіям та завданням, для формулювання мабуть один із найлегших, тому що кожний педагогічний колектив чітко уявляє свою мету і завдання, які має розв'язати для досягнення поставленої мети.

Для визначення змісту, форм і методів своєї здоров'яспрямованої діяльності доцільно звернутися до напрямів роботи шкіл сприяння здоров'ю. З моменту започаткування шкіл сприяння здоров'ю в Європі було виділено три провідні напрями, які в сучасній інтерпретації можна визначити як:

- освітній – інформація про здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя на багатьох навчальних дисциплінах;
- медичний – удосконалення шкільної медичної служби шляхом посилення її профілактичної функції; послуги з поліпшення здоров'я, попередження хвороб і надання першої допомоги в умовах навчального закладу;
- санітарно-гігієнічний – створення відповідних умов для збереження і зміцнення здоров'я школярів; безпечне та естетичне оточення, що підтримує соціальну і психологічну атмосферу закладу (освітнє середовище).

З 1997 року додалися ще два напрями:

- фізкультурно-оздоровчий – система фізичного виховання для всіх школярів; виховання, що розвиває фізичні здібності і фізичну підготовленість учнів і сприяє зміцненню фізичної активності протягом усього життя;
- психолого-соціальний – психолого-діагностична, соціальна служба для всіх учасників навчально-виховного процесу; послуги шкільного психолога і соціального педагога, спрямовані на пізнавальні, емоційні і соціальні потреби індивідів і родин.

На сьогодні більшість закладів виокремлюють ще додаткові напрями:

- міжсекторальний – залучення родин (батьків), різних фахівців і громадськості до цілеспрямованого співробітництва із навчальним закладом з метою збереження і зміцнення здоров'я учня;
- харчовий – організація доступного, раціонального і повноцінного харчування в навчальному закладі;
- діяльнісно-професійний – покращення фізичного і психічного здоров'я педагогічних працівників, профілактика професійного вигорання вчителів.

Таким чином, формується вісім напрямів у здоров'яспрямованій діяльності освітнього закладу. Безперечно, що заклад, особливо на перших етапах роботи школи сприяння здоров'ю, може обрати менше. Також

перелік наведених напрямів не претендує на повноту окреслення всього, що стосується здоров'яспрямованої діяльності педагогічного й учнівського колективів. Далі вже справа самих освітян і учнів у наповненні змістом цієї роботи, виборі форм і методів. Єдине, що слід додати, це необхідність включення форм і методів самовиховання, самоосвіти, самопізнання і т. п.

Систему управління діяльністю школи сприяння здоров'ю створює навчальний заклад. В управлінні мають відобразитися існуюча нормативно-правова база освіти, науково-методичне забезпечення здоров'яспрямованої діяльності, може відобразитися та співпраця, яка існує між освітнім закладом і закладами різного підпорядкування.

Що стосується системи підготовки кадрів для здоров'яспрямованої діяльності освітнього закладу маємо надію, що цю функцію візьмуть на себе інститути післядипломної педагогічної освіти.

Не слід забувати також про самоосвіту та участь у різноманітних науково-практичних конференціях, семінарах, конкурсах, нарадах з проблем здоров'язбереження та здорового способу життя, де можна ознайомитися із досвідом інших закладів і установ, які працюють у спільному з вами напрямку.

Шляхи, умови та очікувані результати реалізації концепції впливають із мети, стратегій, завдань, напрямів роботи школи сприяння здоров'ю.

Шляхами здоров'яспрямованої діяльності, на наш погляд, є:

- організація навчання за комбінованою моделлю – валеологізація навчальних предметів і введення предмету, спецкурсу, що присвячений проблемам здоров'язбереження, здоровому способу життя;
- організація та методичне забезпечення виховної здоров'яспрямованої діяльності – розробка і проведення різноманітних позаурочних заходів (виховні години, дискусії, акції, театралізовані постанови, екскурсії тощо), які висвітлюють проблеми здоров'я і здорового способу життя;
- створення здоров'яспрямованого освітнього середовища в закладі – матеріально-технічна база, використання здоров'язберігаючих



методів і технологій, встановлення гуманістичних і доброзичливих взаємовідносин між учнівським і педагогічним колективами (також у межах кожного з колективів), всебічна, але здоров'яспрямована діяльність колективів та створення мотивації до неї;

- міжгалузева співпраця – із різними установами міста або села: медичні працівники забезпечують моніторинг фізичного здоров'я, правники допомагають у підвищенні рівня правової культури, органи місцевого самоврядування – в організації і проведенні масових культурно-мистецьких, фізкультурно-оздоровчих заходів, засоби масової інформації забезпечують пропаганду здорового способу життя, висвітлюють досвід з формування ціннісного ставлення до здоров'я та позитивної мотивації на здоровий спосіб життя різних освітніх закладів тощо;

- дотримання елементів здорового способу життя педагогічним колективом – власний приклад.

Результатом здоров'яспрямованої діяльності школи сприяння здоров'ю стають покращення показників її роботи, які визначив педагогічний колектив. Інтегральним результатом діяльності школи сприяння здоров'ю може бути рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я, який визначається шляхом анкетування. При цьому є можливість визначити рівень сформованості кожного з компонентів ціннісного ставлення: когнітивний, ціннісно-мотиваційний та діяльнісно-поведінковий.

Здоров'яспрямовану діяльність професійно-технічного навчального закладу можна організувати і як один з напрямів навчально-виховної діяльності.

Існують кілька підходів до цього. Так, у Росії, в Інституті вікової фізіології РАО, розроблена базова модель системної комплексної роботи зі збереження і зміцнення здоров'я учнівського та педагогічного колективів в освітніх закладах, яка складається із шести блоків:

1. *Перший блок* – оцінка і створення здоров'язберігаючих умов закладу. До них належать:

- стан і утримання будівлі й приміщень навчального закладу відповідно до санітарно-гігієнічних нормативів;
- оснащеність спортзалів, спортмайданчиків необхідним обладнанням;
- наявність та задовільне обладнання медичного кабінету;
- наявність та необхідне обладнання їдальні;
- організація якісного харчування;
- необхідний (у розрахунку на кількість учнів) і кваліфікований склад фахівців, які забезпечують роботу з учнями (медичні робітники, викладачі фізичної культури, психологи, логопеди, і т. п.).

Відповідальність і контроль за реалізацією цього блоку покладається на адміністрацію навчального закладу.

2. *Другий блок* – раціональна організація навчального процесу, він містить:

- питання стосовно виконання гігієнічних норм і вимог до навчального та позанавчального навантаження на всіх етапах навчання;
- використання методів і методик навчання, що відповідають віковим можливостям і особливостям учнів;
- введення будь-яких інновацій в початковий процес тільки під контролем фахівців;
- суворе дотримання всіх вимог до використання технічних засобів в навчанні;
- раціональна організація уроків фізичної культури та занять рухового характеру;
- індивідуалізація навчання, робота за індивідуальними програмами.

3. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи включена до *третього блоку*. Особлива увага приділяється питанням повноцінної та ефективної роботи з учнями всіх груп здоров'я; організації занять з ЛФК, години активного руху між уроками, організації динамічних перерв, фізкультпауз на уроках, що сприяло би емоційному розвантаженню та підвищенню рухової активності; створенню умов та організації роботи

спортивних секцій; регулярному проведенню спортивно-оздоровчих заходів (дні спорту, змагання, олімпіади, походи, тощо).

Санітарно-просвітницьку роботу пропонується розбити на два блоки:

4. *Четвертий блок* – це просвітницько-виховна робота з учнями з формування навичок здорового способу життя та цінності здоров'я, у межах якої виконуються різні оздоровчі програми, проводяться лекції, бесіди, консультації з проблем збереження і зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, створюються громадські ради з питань здоров'я.

5. До *п'ятого блоку* включена організація просвітницької і методичної роботи з педагогами, спеціалістами і батьками. За даними літератури одними із навчальних факторів ризику є низький рівень обізнаності педагогів з питань збереження і зміцнення здоров'я та дуже низька культура здоров'я батьків. Тому цей напрям роботи передбачає лекції, семінари, консультації, курси з різних питань росту і розвитку підлітка, його здоров'я; придбання необхідної науково-методичної літератури; залучення педагогів та батьків до спільної роботи з проведення спортивних змагань, днів здоров'я, занять з профілактики шкідливих звичок.

6. *Шостий блок* – профілактика і динамічне спостереження за станом здоров'я (моніторинг). Він охоплює:

- виконання рекомендованих засобів профілактики захворювань, які не потребують постійного контролю з боку лікаря (наприклад, профілактика порушення постави, порушення зору тощо);
- регулярний аналіз та обговорення на педрадах даних про стан здоров'я учнів;
- регулярний аналіз результатів динамічних спостережень за станом здоров'я та їх обговорення з вчителями, батьками, ведення карти здоров'я групи (класу), навчального закладу, що дозволяє наочно побачити динаміку захворюваності та вжити необхідні заходи у разі зростання захворюваності;

- створення системи комплексної педагогічної, психологічної та соціальної допомоги вихованцям із навчальними труднощами;
- залучення медичних працівників до реалізації всіх компонентів роботи зі збереження і зміцнення здоров'я учнів.

За даними аналізу моніторингу середньої освіти в російських школах, виділені три різновиди моделей здоров'яспрямованої діяльності:

1. «Недостатня» – дана модель характеризується недостатнім фінансуванням, низьким рівнем забезпеченості кваліфікованих кадрів для здоров'яспрямованої діяльності, низькою активністю педагогічного колективу в розв'язанні завдань збереження і зміцнення здоров'я.

2. «Типова» – відрізняється від попередньої високою активністю педагогічного колективу, але спостерігається низька ефективність і результативність діяльності.

3. «Перспективна» – модель, яка заслуговує на увагу, і в залежності від провідного напрямку здоров'яспрямованої діяльності може бути поділена на три типи:

- «Інфраструктура» – модель, де основна робота стосується створення внутрішньонавчального середовища, що відповідає вимогам ДержСанПіНу;

- «Діяльність» – модель, у якій кваліфікована робота педагогічного колективу спрямована на використання різних засобів підвищення рухової активності учнів протягом усього періоду перебування вихованця в закладі;

- «Оздоровлення» – модель, яка передбачає використання різноманітних фізіотерапевтичних та немедикаментозних засобів для зміцнення здоров'я учнів під наглядом медичних робітників.

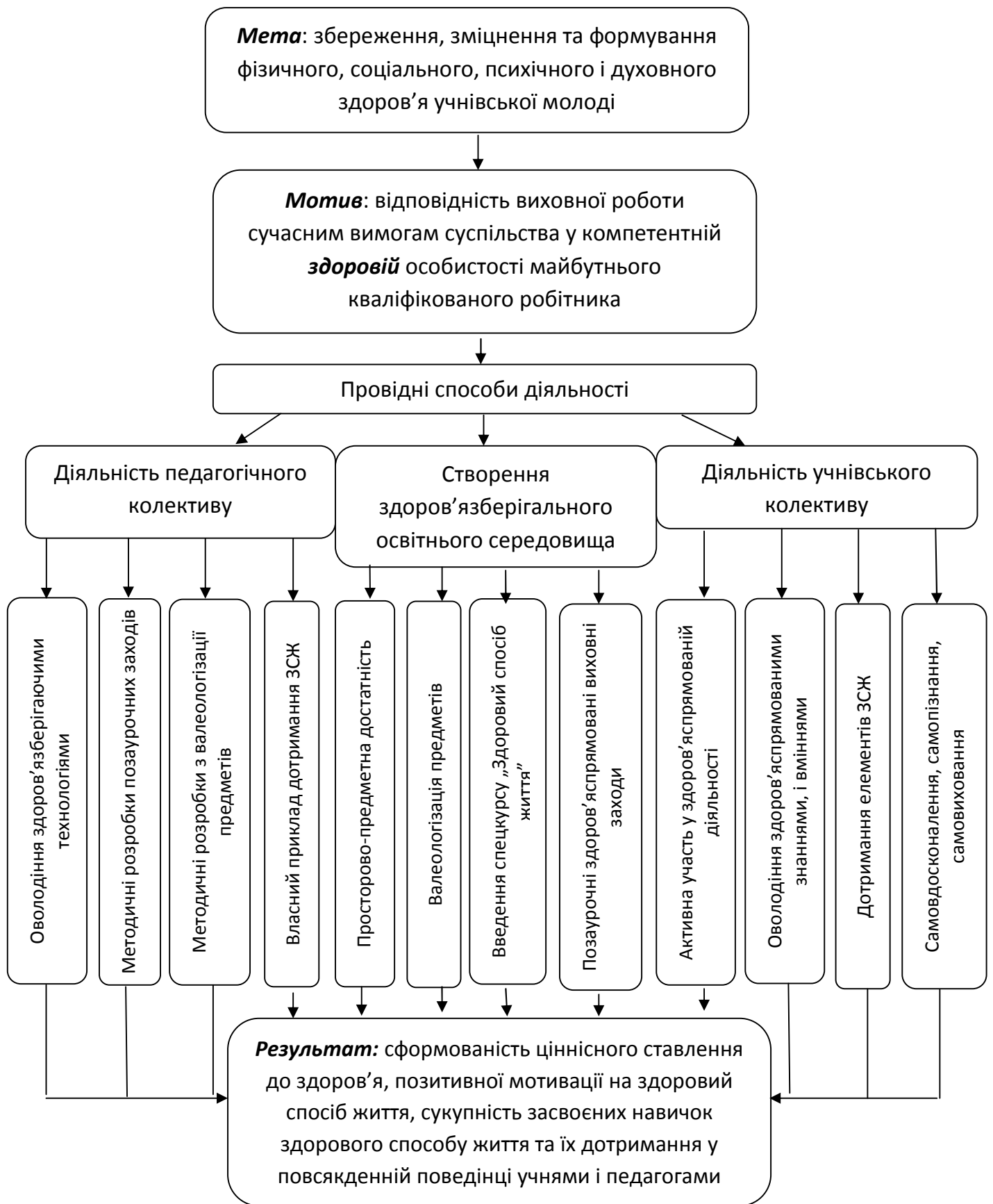


Рис.1.3. Орієнтовна схема виховної діяльності в професійно-технічному навчальному закладі.

Безперечно, що перші дві моделі («недостатня» і «типова») не відповідають вимогам і цілям здоров'яспрямованої діяльності. Заслугує на увагу третя модель («перспективна»). Але слід зазначити, що якщо типи цієї моделі «інфраструктура» та «діяльність» не викликають заперечень, то до типу «оздоровлення» не можна поставитися однозначно. По-перше, застосування фізіотерапевтичних процедур потребує окремо обладнаного кабінету з кваліфікованим персоналом та дорогої апаратури, що, мабуть, недоцільно в межах окремо взятого закладу. По-друге, немедикаментозні засоби оздоровлення можуть бути причиною розвитку алергічних станів в учнів.

Ми пропонуємо власну орієнтовну схему здоров'яспрямованої діяльності в професійно-технічному навчальному закладі, яка враховує психологічну структуру діяльності (мета – мотив – засоби – результат) (рис.1.3). Компоненти цього напрямку виховної діяльності описані в «Основах здоров'яспрямованої діяльності в освітньому закладі».

Наприкінці хотілося б висловити особисту точку зору авторів стосовно основної мети освітян у здоров'яспрямованій діяльності. По-перше, викладач не має права нашкодити здоров'ю вихованця в процесі навчання і виховання. По-друге, одне з провідних виховних завдань викладача полягає в підвищенні рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я і формуванні позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у своїх учнів.

## РОЗДІЛ II

### СПЕЦКУРС «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

#### НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

спецкурсу «Здоровий спосіб життя»

для системи професійно-технічної освіти

Автори : В. М. Оржеховська, О. О. Єжова

#### ПЕРЕДМОВА

Викладач є одним із представників дорослого світу, який сприяє розвитку і формуванню особистості протягом дитинства і юнацтва. Тому не дивно, що питання здоров'я підростаючого покоління хвилюють педагогів з часів зародження освіти і виховання. Сьогодні говорять вже про здоров'язберігаючу функцію освіти. Це зумовлене тим, що, починаючи із середини 80-х років, з кожним роком поглиблюються негативні тенденції у стані здоров'я дітей, підлітків і молоді. Причин цього явища можна назвати кілька, але основними вважають соціально-економічні й екологічні. Нестабільність у країні, постійні перебудови і реформи (в освіті в тому числі), процеси глобалізації у світі, зміни клімату і т. п. впливають на фізичне, психічне, духовне й соціальне здоров'я людини.

Щодо стану фізичного здоров'я дітей, підлітків та молоді спостерігається зростання захворювань таких систем, як дихальна, нервова, ендокринна, травна; збільшується хронізація захворювань серед дитячого населення; хвороби «дорослих» молодшають. Негаразди у функціональному стані нервової системи, соціальні напруження спричиняють погіршення психічного та соціального здоров'я особистості, які проявляються перш за все в комунікативних проблемах, пізнавальній діяльності та поведінці в цілому.

Пошуки шляхів вирішення проблеми збереження, формування і зміцнення здоров'я дітей, підлітків, молоді, людей зрілого віку виявили необхідність розробки нового педагогічного напрямку – педагогіки здоров'я.

Завжди треба мати на увазі, що будь-яка окрема або спільна діяльність педагога і вихованця впливає на їх здоров'я. Тому освітню діяльність з повним правом можна назвати здоров'яспрямованою. І добре,

якщо ця діяльність має позитивний вплив і сприяє збереженню, зміцненню та формуванню здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу.

Кожна педагогічна технологія має бути здоров'яспрямованою і забезпечувати збереження, зміцнення та формування здоров'я підростаючого покоління.

Вирішення цього триєдиного завдання неможливе без цілеспрямованого формування ціннісного ставлення до здоров'я в дітей, підлітків і молоді в навчально-виховному процесі. В освіті добре розроблені окремі питання формування компетентності здоров'язбереження, мотивації на здоровий спосіб життя в дитячих дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладах, для закладів же професійно-технічної освіти питання формування ціннісного ставлення до здоров'я та мотивації на здоровий спосіб життя не отримали свого необхідного розвитку.

Дана навчальна програма розроблена спеціально для учнівської молоді професійно-технічних навчальних закладів, у ній враховані психологічні, фізіологічні і соціальні особливості 15–18-річних підлітків і юнаків.

Навчальна програма спецкурсу «Здоровий спосіб життя» забезпечує наступність розвитку рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я і мотивації на здоровий спосіб життя після отримання базової середньої освіти.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Спецкурс «Здоровий спосіб життя» передбачає підвищення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнів ПТНЗ. Рекомендується включення спецкурсу до робочого навчального плану ПТНЗ за рахунок варіативної частини дисциплін або проведення у формі факультативних занять чи позаурочних виховних годин.

**Мета спецкурсу:** підвищити рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я шляхом розвитку ціннісно-мотиваційного, когнітивного та діяльнісно-поведінкового компонентів ставлення в учнівської молоді ПТНЗ.



### ***Завдання:***

- закріпити пріоритет здоров'я як цінності в життєвій ієрархії цінностей молоді;
- формувати стійку позитивну мотивацію щодо свідомого ставлення до здоров'я власного та інших людей;
- формувати потребу і сталу мотивацію на дотримання здорового способу життя; активну життєву позицію;
- створити позитивний емоційний стан при проведенні занять спецкурсу;
- формувати потребу в самоповазі;
- сприяти становленню врівноважених, толерантних, демократичних відносин між учнями, між учнями і викладачами;
- ознайомити учнів із основними шляхами збереження психічного, духовного, фізичного та соціального здоров'я в побуті та процесі професійної діяльності;
- навчити учнів простих методів самозбереження фізичного, соціального та психічного здоров'я в побуті й процесі професійної діяльності;
- розвивати особистісні життєві навички здорового способу життя учнів;
- сприяти самопізнанню, самовихованню, самоосвіті учнів та сформувати у них в цьому потребу.

### ***Структура навчальної програми спецкурсу «Здоровий спосіб життя»***

Навчальна програма побудована на основі принципів природовідповідності, культуровідповідності, інтеграції, гуманізму і неперервного загального та професійного розвитку особистості.

Зміст програми структуровано за трьома розділами:

1. Психічне здоров'я людини.
2. Фізичне здоров'я людини.
3. Соціальне здоров'я людини.

### ***Критерії оцінювання навчальних досягнень***

Пропонується розрізняти п'ять рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнів: низький, початковий, середній, вище середнього та високий. Визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я відбувається на початку та наприкінці проходження спецкурсу за анкету «Визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в підлітків та молоді» О. Єжової. Анкета дозволяє визначити як розвиток окремого компоненту ціннісного ставлення до здоров'я, так і загальний рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я.

Під час роботи доречно користуватися критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів для орієнтовного визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я. Найважливішим результатом навчання є позитивні зміни учня в ставленні до здоров'я, особливо їх прояви в учнівській поведінці та способі життя.

#### **Критерії оцінювання навчальних досягнень учня з спецкурсу «Здоровий спосіб життя»**

<b>Рівень навчальних досягнень</b>	<b>Бали</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
Низький	1	Учень володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання окремих біологічних і валеологічних понять, деяких процесів життєдіяльності організму людини і може назвати їх (на побутовому рівні), за допомогою викладача однослівно («так» чи «ні») відповідає на запитання, демонструє негативні емоції на заняттях, відсутність бажання змінити спосіб життя; має труднощі при визначенні необхідності збереження здоров'я, в побуті та в навчальному закладі проявляє ознаки деструктивної поведінки, має проблеми у спілкуванні з однолітками і викладачами.
	2	Учень за допомогою викладача або посібника наводить елементарні приклади впливу способу життя на здоров'я людини, описує деякі процеси життєдіяльності, випадки на основі свого попереднього досвіду, за допомогою викладача односкладно відповідає на запитання, пасивний на заняттях, в поведінці відсутні ознаки самоконтролю і самовиховання.

	3	Учень має фрагментарні уявлення щодо здоров'я та здорового способу життя, за допомогою викладача наводить приклади різних способів життя, за допомогою посібника або викладача розрізняє фізичну, психічну та соціальну складові здоров'я; проявляє епізодичну активність на уроках.
Початковий	4	Учень за допомогою викладача або посібника дає визначення окремих понять спецкурсу, обізнаний з окремими фактами, що стосуються негативного впливу факторів на здоров'я людини, самостійно наводить приклади, що ґрунтуються на його власних спостереженнях, досвіді чи матеріалі посібника, розповіді викладача, розуміє необхідність збереження здоров'я, проявляє інтерес до окремих тем спецкурсу, демонстративно додержується деяких елементів здорового способу життя.
	5	Учень самостійно дає визначення окремих понять спецкурсу, за допомогою викладача відтворює значну частину навчального матеріалу, називає деякі шляхи профілактики захворювань; на заняттях переважно пасивний, у своєму способі життя дотримується деяких правил збереження здоров'я, часто при спілкуванні використовує маніпуляції або виконує роль «жертви».
	6	Учень самостійно відтворює більшу частину навчального матеріалу, характеризує складові здорового способу життя, інколи бере участь у дискусіях, спостерігаються позитивні зрушення в поведінці і способі життя, робить висновки за допомогою викладача.
Середній	7	Учень самостійно й логічно відтворює фактичний і теоретичний навчальний матеріал, розрізняє й усвідомлює поняття, що стосуються здоров'я та здорового способу життя, за допомогою викладача встановлює взаємозв'язки між здоров'ям і способом життя людини, самостійно відповідає на запитання, деякі висновки робить самостійно; виявляє інтерес до тематики спецкурсу, є поведінкова позитивна динаміка.
	8	Учень самостійно відповідає на запитання, виявляє розуміння і усвідомлює значення здоров'я і здорового способу життя для людини, самостійно готує деякі матеріали за дорученням викладача; у побуті і навчанні дотримується основних правил здорового способу життя, має і висловлює власні думки щодо тематики спецкурсу, активний під час проведення занять.

	9	Учень вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє розуміння й усвідомлює значення здоров'я і здорового способу життя для людини, застосовує знання в стандартних ситуаціях, самостійно готує деякі матеріали за дорученням викладача; у побуті і навчанні дотримується основних правил здорового способу життя, робить самостійно висновки, активний під час занять.
Вищий за середній	10	Учень вільно володіє вивченим матеріалом спецкурсу, дає повні і змістовні відповіді, використовує отриманні знання при поясненнях життєвих ситуацій, самостійно встановлює взаємозв'язки між здоров'ям, способом життя та іншими факторами, ставленням людини до здоров'я, формулює логічні висновки, знає шляхи профілактики захворювань, про які йдеться мова в спецкурсі, аналізує, систематизує, узагальнює інформацію, проявляє ініціативу на уроках та при підготовці до заняття, дотримується основних правил здорового способу життя.
	11	Учень самостійно на високому рівні опанував матеріал посібника, самостійно знаходить відповіді на питання щодо збереження здоров'я; самостійно шукає інформацію щодо тематики спецкурсу, виявляє зацікавленість і активність при підготовці занять і позаурочних заходів, виступає волонтером викладача, має бажання і силу волі дотримуватися здорового способу життя; у поведінці дотримується здорового способу життя, чітко проявляються ознаки самовиховання і самоконтролю.
Високий	12	Учень вільно володіє матеріалом спецкурсу, має міцні і глибокі знання, свідомо їх використовує, самостійно оцінює і характеризує життєві ситуації, які впливають на стан фізичного, психічного і соціального здоров'я людини, виконує роль волонтера викладача при підготовці занять та позаурочних заходів, є ініціатором деяких позаурочних заходів, самостійно шукає матеріал до занять спецкурсу, має бажання й силу волі дотримуватися здорового способу життя; у поведінці дотримується здорового способу життя, чітко проявляються ознаки самовиховання і самоконтролю, пояснює іншим учням переваги здорового способу життя.

У результаті вивчення спецкурсу «Здоровий спосіб життя» учні мають

**ЗНАТИ:**

- складові здоров'я людини та ціннісного ставлення до здоров'я;
- місце здоров'я в системі життєвих цінностей людини;
- елементи здорового способу життя;
- основи життєдіяльності організму;
- основні шляхи збереження психічного, духовного, фізичного та соціального здоров'я в побуті та процесі професійної діяльності;
- основні засоби і шляхи профілактики соціальних захворювань;
- вплив різних факторів на здоров'я людини;
- алгоритм пошуку потрібної інформації в мережі Інтернет;

**УМІТИ:**

- здійснювати самоаналіз стану деяких фізіологічних систем організму;
- проводити самоаналіз рис характеру, особистісних властивостей, вчинків тощо;
- використовувати методи самовиховання;
- оцінювати власний спосіб життя;
- створювати власні рекомендації для збереження здоров'я й намагатися дотримуватися їх;
- правильно обирати продукти харчування, засоби особистої гігієни з точки зору збереження здоров'я;
- самостійно вести пошук потрібної інформації в науково-популярній літературі, засобах масової інформації, мережі Інтернет;
- робити повідомлення, висловлювати думки в групі;
- працювати в команді;
- спілкуватися з однолітками, старшими і молодшими за віком на засадах демократичності, толерантності та гуманізму;
- проявляти позитивне мислення в різних життєвих ситуаціях;
- використовувати сучасні засоби спілкування без шкоди для здоров'я;
- контролювати свої емоції та свою поведінку.

# ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

*35 годин, з них 4 – резервні*

## Розділ «Психічне здоров'я людини» (6 годин)

Вступ. Мета і завдання спецкурсу «Здоровий спосіб життя». Відповідальність – ознака дорослості.

Ставлення до себе. Самооцінка. Адекватна, завищена, занижена самооцінка. Самоповага як умова успішної реалізації власних прагнень. Самовдосконалення, самовиховання, самореалізація, самоуправління, самоконтроль, самоосвіта.

Спосіб життя як умови й особливості повсякденного життя людини. Біологічна і соціальна мета в житті людини. Значення соціального оточення для розвитку дитини. Діти-мауглі. Здоровий спосіб життя як умови і особливості поведінки та діяльності людини, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я. Елементи способу життя: рухова активність, харчування, особиста гігієна, корисні звички. Життєві цінності людини: загальнолюдські, національні, особистісні. Цінності, ціннісні орієнтації, ставлення. Здоров'я як умова повноцінного розвитку та самореалізації особистості. Основні складові здоров'я: фізична, психічна, духовна, соціальна. Здоров'я як особистісна та суспільна цінність. Фактори впливу на здоров'я людини: спосіб життя, екологічні фактори, спадковість, якість медичного обслуговування. Складові ціннісного ставлення до здоров'я: знання, мотивації, поведінка.

### **Основні вимоги до учня:**

- має доброзичливий настрій на заняттях спецкурсу «Здоровий спосіб життя»;
- демонструє позитивне спілкування, активність і роботу в команді, навички публічних виступів; уміння позитивної розбудови самооцінки, окремі вміння керувати своїми діями, поведінкою для досягнення поставленої мети; уміння виділяти загальнолюдські й особистісні цінності, духовні та матеріальні; уміння аналізувати здоров'я людини як індивідуальну й суспільну цінність;

- називає ознаки дорослого життя, уміння для щоденної саморегуляції, основні життєві цінності;
- визначає елементи способу життя, які впливають на здоров'я людини;
- розкриває зміст поняття «самооцінка», «спосіб життя», «здоров'я», «фізичне здоров'я», «психічне здоров'я», «соціальне здоров'я»;
- обґрунтовує провідну мету життя людини;
- розрізняє біологічні та соціальні потреби в житті людини;
- пояснює власні життєві цінності; поняття «ціннісне ставлення до здоров'я»;
- характеризує фактори, які визначають стан здоров'я людини;
- аналізує складові ціннісного ставлення до здоров'я (знання, мотивації, поведінку); власне ставлення до здоров'я.

### **Розділ «Фізичне здоров'я» (11 годин)**

Розвиток як загальна властивість живого. Фізичний розвиток. Зріст. Вага тіла: норма, надлишок або дефіцит ваги. Якісні та кількісні показники розвитку. Психічний розвиток людини. Темпи розвитку людини: прискорений, середній, уповільнений. Залежність розвитку та темпу розвитку людини від спадковості та інших факторів.

Обмін речовин – основа життєдіяльності організму людини. Енергія як необхідна умова життя організму. Поживні речовини: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, вода.

Харчування. Індивідуальні фактори, що впливають на харчування людини: стать, вік, професія, спосіб життя, стан здоров'я, функціональний стан. Добові потреби людини в поживних речовинах. Добові витрати енергії. Раціон харчування молодого людини. Калорійність їжі.

Продукти харчування. Якісний і кількісний склад продуктів харчування. Натуральні та штучні інгредієнти продуктів харчування. «Е»-інгредієнт у продуктах харчування. Фактори, які впливають на вибір продукту харчування: реклама, смак, ціна, термін реалізації, склад, матеріальний стан.

Негативний вплив застосування дієт для зменшення ваги тіла здорової людини. Анорексія. Булімія.

Рухова активність. Її значення для здоров'я людини. Низька, висока та оптимальна рухова активність. Засоби збільшення рухової активності людини.

Професії і фізичне здоров'я людини. Професійні шкідливі фактори й умови: хімічні, фізичні, біологічні, соціальні. Шляхи збереження здоров'я при виконанні професійних обов'язків.

Статевий розвиток. Статеві гормони та їх значення в життєдіяльності організму. Вторинні статеві ознаки. Фізіологічні основи репродуктивного здоров'я. Фізична, психічна та соціальна зрілість людини. Шляхи збереження власного репродуктивного здоров'я. Перше кохання. Секс і кохання. Статеве життя. Сім'я як особистісна цінність.

Особиста гігієна. Зовнішність. Стан шкіри, зубів, волосся, нігтів. Правила догляду за ними. Причини погіршення стану шкіри в період статевого дозрівання. Особливості гігієни дівчини. Особливості гігієни хлопця.

**Екскурсії:** екскурсія до Клініки, дружньої до молоді (за можливістю).

**Основні вимоги до учня:**

- доводить притаманність розвитку людині;
- пояснює і наводить приклади фізичного і психічного розвитку людини;
- пояснює залежність фізичного розвитку від спадкових факторів;
- розуміє поняття «статевий розвиток», «вторинні статеві ознаки»; «репродуктивне здоров'я»; значення їжі для життя і здоров'я людини;
- демонструє вміння визначити власний рівень і темп фізичного та психічного розвитку; уміння позитивного мислення та елементи рефреймінгу; навички самоаналізу стану шкіри і зовнішнього вигляду; уміння сказати «Ні» в ситуаціях тиску;
- класифікує показники фізичного розвитку на якісні і кількісні;
- називає поживні речовини; емоційні ознаки закоханої людини; професійні фактори впливу на здоров'я людини і довкілля;



- аналізує вплив способу життя на фізичний розвиток; причини початку раннього статевого життя;
- називає основні етапи перетворення речовин і енергії в організмі людини;
- застосовує знання для аналізу продуктів харчування за їх складом;
- визначає орієнтовно кількість калорій, що потрібна для організму на добу; кількісний і якісний склад, кількість калорій у продуктах харчування за даними на упаковці;
- оцінює й аналізує профілактичні заходи щодо негативного впливу професії на організм людини;
- виконує самоаналіз діяльності шлунково-кишкового тракту для орієнтовної оцінки свого харчування; самоаналіз стану шкіри, волосся зубів;
- усвідомлює значення рухової активності для здоров'я людини; зв'язок між професійною діяльністю і здоров'ям людини; вплив і значення статевих гормонів для організму і життя людини; небезпеку самолікування гормональними препаратами;
- знає, які спортивні секції працюють у навчальному закладі та за місцем проживання; відвідує одну з них;
- виявляє знання і вміння щодо збільшення власної рухової активності; збереження власного репродуктивного здоров'я;
- ілюструє вплив негативних факторів на статеве дозрівання людини;
- розрізняє фізичну, психічну і соціальну зрілість людини; секс і кохання;
- орієнтується в рекомендаціях вибору нижньої білизни для себе;
- висловлює судження-рекомендації для своїх однолітків стосовно збереження репродуктивного здоров'я;
- наводить приклади першого кохання, аналізує й оцінює вчинки закоханих;
- доводить необхідність дотримання особистої гігієни;
- робить висновки для корекції власної особистої гігієни.

## Розділ «Соціальне здоров'я» (14 годин)

Світ навколо нас. Довкілля та здоров'я людини. Світ – це люди, які відрізняються культурою, національністю, темпераментом, звичками тощо. Спілкування між людьми. Спілкування в сім'ї. Спілкування в навчальному закладі. Спілкування з однолітками. Маніпуляції при спілкуванні. Захист від маніпуляцій.

Засоби комунікації в суспільстві. Мобільний телефон і спілкування. Дія електромагнітного випромінювання на організм (термічний і нетермічний ефекти). Шляхи захисту від негативного впливу електромагнітних хвиль. Ненормативна лексика в спілкуванні та її вплив на життєдіяльність організму.

Корисні та шкідливі звички. Значення звичок у житті людини. Куріння. Запах тютюну. Наслідки куріння. Вживання алкогольних напоїв. Пивний алкоголізм. Вплив складових пива на організм людини. Вплив слабоалкогольних коктейлів і енергетичних напоїв на організм людини. Наркотики. Вплив психоактивних речовин на організм людини. Економічний, демографічний і міжнародний аспекти наркоторгівлі.

Соціальні хвороби. Туберкульоз. Інфекції, що передаються статевим шляхом. Епідемія ВІЛ/СНІДу в Україні. Шляхи профілактики соціальних хвороб.

Торгівля людьми. Ознаки торгівлі людьми. Правила працевлаштування.

### **Основні вимоги до учня:**

- називає позитивні властивості, риси, якості свого соціального оточення; причини використання різних маніпуляцій; провідні механізми впливу слів на організм людини (ритм і образ); соціальні хвороби; ознаки торгівлі людьми;
- демонструє вміння знаходити позитивні елементи у своєму житті, своєму оточенні; вміння поводитися в ситуаціях із маніпулюванням; вміння і правила користування мобільним телефоном у навчальному закладі і побуті; вміння контролювати свої висловлювання; позитивне ставлення до тих, хто не палить; серйозне ставлення до проблеми пивного алкоголізму

та використання енергетичних напоїв у молодіжному середовищі; активну життєву позицію в профілактиці ВІЛ/СНІДу і ЗПСШ; навички безпечної поведінки; навички відмовитися від пропозицій вживання наркотику; уміння пошуку місця працевлаштування у своєму регіоні;

- висловлює і виявляє бажання самореалізації, самовиховання і саморегуляції поведінки;

- наводить приклади різних видів маніпуляцій; приклади негативного впливу тривалих розмов мобільним телефоном; приклади навичок безпечної поведінки з власного досвіду; приклади профілактики ВІЛ/СНІДу і захворювань, що передаються статевим шляхом у своєму місті (селі);

- знає два ефекти впливу електромагнітних хвиль на організм людини (термічний і нетермічний); основні шляхи профілактики соціальних захворювань;

- аналізує причини використання ненормативної лексики;

- пояснює причину виникнення звичок на власному прикладі; наслідки наркоторгівлі у світі; профілактичні заходи для уникнення ситуації торгівлі людьми;

- усвідомлює зв'язок між звичками і здоров'ям, успішністю діяльності людини; провідні причини захворювань на туберкульоз та інфекційні захворювання, що передаються статевим шляхом;

- розрізняє корисні та шкідливі звички;

- виявляє негативне ставлення до шкідливих звичок і власну позицію щодо самовиховання;

- ілюструє зв'язок між курінням і сприйняттям людини;

- робить висновки щодо наслідків куріння в сімейному житті;

- обґрунтовує та ілюструє негативний вплив складових пива на організм людини;

- характеризує небезпечність енергетичних і слабоалкогольних напоїв для людини.

**ОРИЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН  
ДЛЯ ВИКЛАДАННЯ СПЕЦКУРСУ  
«ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»**

(автори В. М. Оржеховська, О. О. Єжова)

*35 годин (4 резервні)*

№ з/п	Назва (тема) уроку	Мета уроку	Результати навчання
1.	Моє життя	Ознайомлення учнів із завданнями курсу, посібником, створення дружньої атмосфери, організація роботи	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• називати ознаки дорослого життя;</li> <li>• пояснювати необхідність розвитку життєвих навичок;</li> <li>• демонструвати позитивне спілкування, активність і роботу в команді</li> </ul>
<b>Розділ I. Психічне здоров'я людини</b>			
2.	Ставлення до себе	Актуалізація і поглиблення змісту поняття «самооцінка», сприяння формуванню позитивного самосприйняття, усвідомлення необхідності керувати своїми діями і життям	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• розкривати зміст поняття «самооцінка»;</li> <li>• називати вміння для щоденної саморегуляції;</li> <li>• демонструвати навички публічних виступів;</li> <li>• демонструвати вміння позитивної розбудови самооцінки, уміння керувати своїми діями, поведінкою для досягнення поставленої мети</li> </ul>
3.	Спосіб життя людини	Визначення провідної мети життя кожної людини; усвідомлення значення суспільства для формування людини; актуалізація знань про спосіб життя і виокремлення його	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• обґрунтовувати провідну мету життя людини;</li> <li>• розкривати зміст поняття «спосіб життя»;</li> <li>• демонструвати вміння</li> </ul>

		елементів, що впливають на здоров'я людини	визначати елементи способу життя, які впливають на здоров'я людини
4.	Життєві цінності людини	Актуалізація і поповнення знань щодо цінностей людини; визначення особистісних життєвих цінностей	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• називати основні життєві цінності;</li> <li>• пояснювати власні життєві цінності;</li> <li>• демонструвати вміння виділяти загальнолюдські й особистісні цінності, духовні та матеріальні</li> </ul>
5.	Здоров'я як особистісна та суспільна цінність людини	Актуалізація і поповнення знань щодо поняття «здоров'я» та його складових, факторів, що впливають на здоров'я людини; аналіз здоров'я як особистісної та суспільної цінності	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• розкривати зміст поняття «здоров'я», «фізичне здоров'я», «психічне здоров'я», «соціальне здоров'я»;</li> <li>• характеризувати фактори, які визначають стан здоров'я;</li> <li>• демонструвати уміння аналізувати здоров'я людини як індивідуальну і суспільну цінність</li> </ul>
6.	Ціннісне ставлення до здоров'я	Ознайомлення із поняттям «ставлення до здоров'я» та його складовими	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пояснювати поняття «ціннісне ставлення до здоров'я»;</li> <li>• аналізувати складові ціннісного ставлення до здоров'я;</li> <li>• демонструвати вміння аналізу власного ставлення до здоров'я</li> </ul>
<b>Розділ II. Фізичне здоров'я</b>			
7.	Розвиток як головна властивість живих організмів	Актуалізація базових знань стосовно фізичного і психічного розвитку людини; ознайомлення з	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• доводити властивість розвитку людині;</li> <li>• пояснювати і</li> </ul>

		<p>поняттями «рівень розвитку» і «темپ розвитку»;</p> <p>усвідомлення рівня і темпу власного фізичного та психічного розвитку</p>	<p>наводити приклади фізичного і психічного розвитку людини;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонструвати уміння визначити власний рівень і темп фізичного та психічного розвитку</li> </ul>
8.	Фізичний розвиток	<p>Поглиблення знань стосовно фізичного розвитку людини;</p> <p>усвідомлення залежності фізичного розвитку від спадковості і способу життя</p>	<p>Наприкінці заняття учні мають:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• називати показники фізичного розвитку людини;</li> <li>• пояснювати залежність фізичного розвитку від спадкових факторів;</li> <li>• аналізувати вплив способу життя на фізичний розвиток;</li> <li>• демонструвати вміння класифікувати показники фізичного розвитку на якісні і кількісні</li> </ul>
9.	Обмін речовин – основа життєдіяльності організмів	<p>Актуалізація базових знань про обмін речовин в організмі людини; усвідомлення взаємозв'язку обміну речовин, енергії і здоров'я людини</p>	<p>Наприкінці заняття учні мають:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• називати основні етапи перетворення речовин і енергії в організмі людини;</li> <li>• розуміти значення їжі для життя і здоров'я людини;</li> <li>• демонструвати вміння проаналізувати продукти харчування за їх складом</li> </ul>
10–11.	Харчування	<p>Актуалізація базових знань про поживні речовини; принципи раціонального харчування;</p> <p>ознайомлення із добовими потребами організму в поживних речовинах</p>	<p>Наприкінці заняття учні мають:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• називати поживні речовини;</li> <li>• орієнтовно визначати кількість калорій, що потрібна для їх організму на добу;</li> <li>• демонструвати вміння визначати кількісний і</li> </ul>

			якісний склад, кількість калорій у продуктах харчування за даними на упаковці; <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводити самоаналіз діяльності шлунково-кишкового тракту для орієнтовної оцінки свого харчування</li> </ul>
12.	Рухова активність	Актуалізація базових знань щодо значення рухової активності для здоров'я; формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• усвідомлювати значення рухової активності для здоров'я людини;</li> <li>• називати спортивні секції, що працюють в навчальному закладі та за місцем проживання;</li> <li>• демонструвати вміння збільшення власної рухової активності</li> </ul>
13.	Професії і здоров'я	Усвідомлення зв'язку між характером обраної професії і здоров'ям людини	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• називати професійні фактори впливу на здоров'я людини і довкілля;</li> <li>• усвідомлювати зв'язок між професійною діяльністю і здоров'ям людини;</li> <li>• демонструвати вміння визначити профілактичні заходи щодо негативного впливу професії на організм людини</li> </ul>
14.	Статевий розвиток	Актуалізація опорних знань щодо статевого розвитку людини; усвідомлення значення статевих гормонів у діяльності організму людини	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пояснювати поняття «статевий розвиток», «вторинні статеві ознаки»;</li> <li>• усвідомлювати вплив і значення статевих гормонів на діяльність</li> </ul>

			<p>організму і життя людини;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• аналізувати темп статевого дозрівання;</li> <li>• демонструвати уміння визначити негативні фактори впливу на статеve дозрівання людини</li> </ul>
15.	Основи репродуктивного здоров'я	Актуалізація опорних знань; усвідомлення зв'язку між зрілістю і дорослим життям, між статевим життям і репродуктивним здоров'ям	<p>Наприкінці заняття учні мають:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пояснювати зміст поняття «репродуктивне здоров'я»;</li> <li>• називати терміни фізичної, психічної і соціальної зрілості людини;</li> <li>• надавати рекомендації для своїх однолітків стосовно збереження репродуктивного здоров'я;</li> <li>• демонструвати уміння збереження власного репродуктивного здоров'я</li> </ul>
16.	Перше кохання	Аналіз емоційного стану закоханої людини; тренінг навичок позитивного мислення та протидії тиску однолітків	<p>Наприкінці заняття учні мають:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• називати емоційні ознаки закоханої людини;</li> <li>• наводити приклади першого кохання, аналізувати й оцінювати вчинки закоханих;</li> <li>• аналізувати причини початку раннього статевого життя;</li> <li>• демонструвати уміння позитивного мислення та елементи рефреймінгу;</li> <li>• демонструвати вміння сказати «Ні» в ситуаціях тиску</li> </ul>



17.	Особиста гігієна	Актуалізація базових знань з особистої гігієни; самоаналіз результату дотримання правил особистої гігієни; ознайомлення із сучасними рекомендаціями збереження здоров'я шкіри обличчя й тіла	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• доводити необхідність дотримання особистої гігієни;</li> <li>• демонструвати навички самоаналізу стану шкіри і зовнішнього вигляду;</li> <li>• надавати рекомендації для корекції власної особистої гігієни;</li> <li>• демонструвати навички вибору нижньої білизни для себе</li> </ul>
<b>Розділ III. Соціальне здоров'я</b>			
18.	Світ навколо нас	Розвиток позитивного сприйняття світу і свого «Я»	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• називати позитивні властивості, риси, якості свого соціального оточення;</li> <li>• демонструвати вміння знаходити позитивні елементи у своєму житті, оточенні</li> </ul>
19–20.	Спілкування між людьми	Актуалізація базових знань; ознайомлення із різними маніпуляціями, які несвідомо або свідомо використовує людина; тренінг елементів опору маніпуляціям	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• називати причини використання різних маніпуляцій;</li> <li>• наводити приклади різних видів маніпуляцій;</li> <li>• демонструвати вміння поведіння в ситуаціях із маніпулюванням</li> </ul>
21.	Мобільний телефон	Актуалізація базових знань щодо різноманітних засобів спілкування між людьми; ознайомлення із впливом роботи мобільного телефону	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• називати два ефекти впливу електромагнітних хвиль на організм людини (термічний і нетермічний);</li> <li>• наводити приклади</li> </ul>

		(електромагнітних хвиль) на організм людини; усвідомлення зв'язку між тривалістю мобільних розмов і самопочуттям	негативного впливу тривалих розмов мобільним телефоном; <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонструвати вміння і правила користування мобільним телефоном у навчальному закладі і побуті</li> </ul>
22.	Лихослів'я	Ознайомлення із механізмом дії слів на організм людини; історією виникнення ненормативної лексики; тренінг спілкування	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• називати провідні механізми впливу слів на організм людини (ритм і образ);</li> <li>• аналізувати причини використання ненормативної лексики;</li> <li>• демонструвати вміння контролювати свої висловлювання</li> </ul>
23.	Шкідливі звички	Ознайомлення із механізмом виникнення навичок і звичок; тренінг аналізу власних звичок	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пояснювати причину виникнення звичок на власному прикладі;</li> <li>• усвідомлювати зв'язок між звичками і здоров'ям, успішністю діяльності людини;</li> <li>• демонструвати негативне ставлення до шкідливих звичок і активну позицію щодо самовиховання</li> </ul>
24.	І знову про паління	Актуалізація опорних знань; усвідомлення зв'язку між курінням, створенням іміджу і сприйняттям особистості іншими людьми	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• наводити приклади зв'язку між курінням і сприйняттям людини;</li> <li>• аналізувати наслідки куріння в сімейному житті;</li> <li>• демонструвати позитивне ставлення до тих, хто не палить</li> </ul>

25.	Пиво = алкоголь	Актуалізація базових знань про вплив алкоголю на організм людини; усвідомлення, що будь-які алкогольні напої є небезпечними; ознайомлення із впливом коктейлів та енергетичних напоїв на організм людини	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пояснювати негативний вплив складових пива на організм людини;</li> <li>• характеризувати небезпечність енергетичних і слабоалкогольних напоїв для людини;</li> <li>• демонструвати серйозне ставлення до проблеми пивного алкоголізму та використання енергетичних напоїв у молодіжному середовищі</li> </ul>
26–27.	Наркотики	Актуалізація базових знань; ознайомлення із наслідками наркоторгівлі; тренінг навичок відмови від пропозицій вжити наркотик	Наприкінці заняття учні: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пояснювати наслідки наркоторгівлі у світі;</li> <li>• демонструвати навички відмовитися від пропозицій вживання наркотику</li> <li>• демонструвати серйозне ставлення до проблеми наркоманії</li> </ul>
28.	Соціальні хвороби	Актуалізація базових знань; ознайомлення із причинами захворювань на туберкульоз, хвороб, що передаються статевим шляхом, шляхами їх профілактики; тренінг безпечної поведінки	Наприкінці заняття учні мають: <ul style="list-style-type: none"> <li>• називати соціальні хвороби;</li> <li>• характеризувати провідні причини захворювань на туберкульоз і хвороби, що передаються статевим шляхом;</li> <li>• демонструвати знання профілактики соціальних захворювань;</li> <li>• наводити приклади навичок безпечної поведінки з власного досвіду</li> </ul>

29.	Епідемія ВІЛ/СНІДу в Україні	Актуалізація базових знань; тренінг безпечної поведінки	<p>Наприкінці заняття учні мають:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наводити приклади профілактики ВІЛ/СНІДу і захворювань, що передаються статевим шляхом у своєму місті (селі);</li> <li>• демонструвати активну життєву позицію в профілактиці ВІЛ/СНІДу і ЗПСШ;</li> <li>• демонструвати навички безпечної поведінки.</li> </ul>
30.	Торгівля людьми	Поглиблення поняття «торгівля людьми»; тренінг пошуку роботи в своєму регіоні	<p>Наприкінці заняття учні мають:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• називати ознаки торгівлі людьми;</li> <li>• пояснювати профілактичні заходи для уникнення ситуації торгівлі людьми;</li> <li>• демонструвати вміння пошуку місця працевлаштування у своєму регіоні</li> </ul>
31.	Підсумкове заняття	Підведення підсумків оволодіння спецкурсом «Здоровий спосіб життя», визначення дієвості спецкурсу, налаштування на безпечну поведінку, протягом літніх канікул у тому числі	<p>Наприкінці заняття учні мають:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оцінювати своє ставлення до спецкурсу «Здоровий спосіб життя»;</li> <li>• аналізувати свої досягнення і зміни в ставленні до здоров'я;</li> <li>• демонструвати бажання в самореалізації, самовихованні і саморегуляції вчинків</li> </ul>

## РОЗДІЛ III

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СПЕЦКУРСУ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

#### 3.1. Тренінг як форма навчально-виховної роботи

**Тренінг** (від англ. *to train* – навчати, тренувати).

У сучасній педагогічній літературі не існує загальновизнаного визначення тренінгу. Найбільш поширеними є два варіанти:

1) тренінг як форма групової роботи, що забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем (викладачем, тренером (фасилітатором – тим, що сприяє, полегшує), педагогом);

2) тренінг – це організаційна форма навчально-виховної роботи, яка спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів, зокрема активних, завдяки створенню позитивної емоційної атмосфери в групі, та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій.

*Основні ознаки тренінгу:* тренінгова група, тренер (викладач), правила групи, активні (інтерактивні) методи навчання, структура заняття, атмосфера взаємодії і спілкування, оцінювання дієвості заняття, тощо.

#### Типова структура уроку-тренінгу

Частина тренінгу	Завдання (орієнтовні)
Вступна	Зворотній зв'язок. Створення сприятливої атмосфери. Актуалізація базових знань.
Основна	Актуалізація проблеми та конкретних завдань для її вирішення. Надання інформації, засвоєння знань, навичок. Тренінг умінь, навичок. Самонавчання і взаємонавчання. Підбиття підсумків змісту стосовно кожної проблеми.
Заключна	Підбиття підсумків процесу всього уроку-заняття. Оцінка отриманого досвіду. Самоаналіз уроку-тренінгу, самопізнання своїх дій, відчуттів (рефлексія).

Однією із головних ознак тренінгу є використання методів активізації навчально-пізнавальної діяльності. Характерною властивістю цих методів є спрямованість на розвиток творчого самостійного мислення, формування і вдосконалення творчих навичок і вмінь, застосування знань, умінь і навичок в різних ситуаціях. Методи активізації навчально-пізнавальної діяльності називають активними або інтерактивними.

*Інтерактивний* – рух, що відбувається між об'єктами: зовнішніми (між окремими людьми) і внутрішніми (активність у самій людині, яка призводить до змін її думок, поглядів, мотивації, емоції, поведінки).

### *Деякі інтерактивні методи для уроку-тренінгу*

#### **Робота в групах**

Цей метод дозволяє в умовах великої кількості учнів (більше 15) і обмеження часу провести дієве обговорення проблеми, обмінятися думками, залучити до обговорення практично кожного.

Учнівська молодь добре сприймає дискусії та обговорення на уроках. Групове обговорення сприяє активності кожного учня, допомагає йому уточнити уявлення, зрозуміти почуття, усвідомити своє ставлення. Вільний обмін власними думками сприяє порозумінню між учнями і надає змогу викладачу більше зрозуміти своїх вихованців.

Для роботи в групах викладач має:

- чітко сформулювати завдання для групи;
- повідомити, скільки часу відводиться на це завдання;
- сформувати потрібну кількість груп;
- зручно розташувати групи;
- допомогти розподілити ролі в групах.

Робота в колі передбачає обмін думками, ідеями по черзі.

#### **Рекомендації для роботи з групами:**

1. Розпочніть роботу з невеликих груп (по 2–4 учня).
2. Склад групи має змінюватися в кожній вправі.
3. У групі активність мають проявляти всі учні.
4. Об'єднуйте учнів у групи за різними ознаками.

### **Прийоми об'єднання учнів у групи:**

- за статтю (дві групи);
- розрахунок на перший-другий (перший–п'ятий тощо). Перші номери – перша група, другі номери – друга і т.п. (кількість груп необмежена);
- учні беруть згорнуті папірці, де записані номери груп (або будь-яка інша ознака, що дозволить об'єднати учнів у необхідну кількість груп (кольори, ноти, назви місяців);
- за порою року народження (зима, весна, літо, осінь).

### **Презентації**

Як правило, презентації спрямовані на надання нової інформації з конкретного питання, вузького, практичного аспекту теми. Презентації можуть проводити учні-волонтери, які готуються до неї під керівництвом викладача. Презентації можуть бути одноособові або колективні, коли матеріал представляють 2–3 учня по черзі. Для презентації важливо підібрати аудіовізуальну, власну наочну інформацію. Добре, якщо є можливість використовувати для презентації мультимедійний комплекс.

### **Мозковий штурм**

Мозковий штурм (мозкова атака) – метод опитування, під час якого приймаються будь-які відповіді учасників щодо обговорення запропонованого питання. Головна мета мозкового штурму полягає у формулюванні якомога більше ідей, думок щодо поставленого питання.

Перша частина мозкового штурму присвячена висловлюванню ідей, а друга – її аналізу, обговоренню й оцінюванню. Під час мозкового штурму доцільно записувати ідеї на дошці, папері тощо.

### **Рекомендації для проведення мозкового штурму:**

1. Сформулювати запитання, проблему, ситуацію.
2. Обрати особу для ведення протоколу.
3. Ставитися з повагою до кожної думки.
4. Ідеї обговорювати тільки після того, як їх названо 10–15 і процес висловлювання припинено.

5. Спільно з учасниками опрацювати ідеї: додавати нові, вилучити ті, що не стосуються завдання, розподілити ідеї на групи, відібрати найкращі і т.п.

### **Рольові ігри**

Рольова гра – неформальна постановка, у процесі якої учасники без попередньої підготовки розігрують сценки або ситуації.

Рольова гра допомагає набути досвід використання певних навичок в ігровій ситуації, відпрацювати на практиці певні види поведінки в безпечному середовищі, набути впевненості у своїх силах, закріпити засвоєний матеріал, створити необхідний емоційний фон на заняттях.

Через обмеження в часі (45 хвилин) для рольової гри необхідно підбирати завдання, що не потребують тривалого часу для підготовки на занятті і великої кількості учасників. Можна використовувати інсценування як елемент рольової гри.

При проведенні рольової гри існують певні ризики, які пов'язані із недостатньою підготовкою викладача. Зокрема, зверніть увагу на те, що треба керувати ходом і аналізом рольової гри, не примушувати учнів брати участь у грі, забезпечувати зв'язок між досвідом, отриманим у грі, та реальністю.

### **Дебати**

Дебати – організований процес формулювання і захисту колективних позицій щодо конкретної проблеми. Мета дебатів полягає в аналізі й обговоренні складної, неоднозначної проблеми. У процесі дебатів висловлюються як схвальні аргументи в ставленні до проблеми (аргументи «за»), так і аргументи, що характеризують проблему з негативного боку (аргументи «проти»).

#### **Рекомендації для організації дебатів:**

1. Якщо можливо, учасники самостійно обирають позицію щодо конкретної проблеми.
2. Поясніть правила проведення дебатів.
3. Контролюйте хід дебатів: дотримання правил дебатів, обговорення тільки даної теми, участь усіх учнів в дебатах.
4. Підведіть підсумки дебатів.



### **Міні-лекція**

Міні-лекція триває в середньому 10 хвилин (5-15 хв.). На відміну від класичної лекції, міні-лекції застосовуються як складові цілісної теми і, як правило, висвітлюють одне питання. Застосування міні-лекцій у навчально-виховному процесі дозволяє замінити повноформатну лекцію для розкриття нового матеріалу. Переваги міні-лекції полягають в урізноманітненні засобів і методів навчання та виховання, що підвищує ефективність заняття і рівень засвоєння інформації та дозволяє розв'язувати протягом одного заняття декілька завдань.

Зміст міні-лекції має бути закріплений у подальших вправах, обговореннях тощо. Використання аудіовізуальних матеріалів є надзвичайно бажаним елементом міні-лекції. Це допомагає залучити більше каналів сприйняття інформації та сконцентрувати на ній увагу.

### **Завершення тренінгу**

Наприкінці уроку-тренінгу підбиваються його підсумки, відбувається обмін відчуттями, емоціями, ставленнями. Також урок-тренінг рекомендується завершувати певним ритуалом.

Приклади ритуалів завершення тренінгу:

1. Молодь і викладач стоять у колі. Запропонуйте їм посміхнутися один до одного і побажати здоров'я та успіхів у житті.

2. Учні кладуть руки одне одному на плечі і промовляють: «Ми – молодці!»

3. Усі беруться за руки і, починаючи з викладача, передають один одному потиск руки. Коли потискання доходить до викладача з іншого боку, усі говорять: «До побачення».

4. Усі стоять у колі, аплодують, дякують один одному за роботу на уроці і прощаються до наступного разу.

### **При підготовці матеріалу підрозділу 3.1. використані публікації:**

1. Воронцова Т. В. Основи здоров'я. 5 клас : посібник для вчителя / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. – К. : Алатон, 2008. – 264 с.

2. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: навч.-метод. посіб. /

[С. В. Страшко, Л. А. Животовська, О. П. Пурік та ін.]. – К. : Освіта України, 2005. – 292 с.

3. Технології навчання дорослих / [упоряд. : О. Главник, Г. Бевз]. – К. : Главник, 2006. – 128 с. – (Серія «Бібліотечка соціального працівника»).

### **3.2. Пам'ятка викладачу**

На тренінгових заняттях спецкурсу «Здоровий спосіб життя» намагайтеся створити атмосферу успіху. Попередьте учнів, що не має правильних і неправильних відповідей. Цінним є їх участь і активність у виконанні всіх завдань тренінгу. Не забувайте відзначати успіхи, досягнення і активність кожного учня.

Не забувайте, що педагогічний колектив має схвалювати дотримання учнями здорового способу життя як у навчальному, так і в позанавчальному житті. Це надає змогу використовувати на практиці ті вміння і навички, якими учні оволодівають і які актуалізують на заняттях спецкурсу «Здоровий спосіб життя».

Використовуйте різноманітні техніки і вправи, які залучають учнів інтелектуально (розв'язування проблем, мозковий штурм), емоційно (ігри, інсценування, обговорення ситуацій) і фізично (рухавки, вправи). Це надає можливість активно залучати кожного учня до роботи на занятті.

Приділяйте увагу створенню доброзичливої, дружньої атмосфери на занятті (це не потребує багато часу).

Кожен учень – яскрава особистість. Кожен має індивідуальні відмінності у способах і стилях навчання. Використовуйте різні методи подачі інформації (аудіальні, візуальні, кінестетичні). Протягом систематичної здоров'яспрямованої діяльності в навчальному закладі створіть свою відеотеку та банк наочних матеріалів.

Юнацький вік – вік самоаналізу і самопізнання. Допоможіть учням! Використовуйте різні тести, опитувальники, анкети для цього.

Передбачте можливість письмових запитань, які учні не наважуються ставити у групі вголос. Можливо, є необхідність і в індивідуальних консультаціях та консультаціях інших фахівців (лікарі, правники тощо).

### 3.3. Зміст і структура уроків-тренінгів спецкурсу «Здоровий спосіб життя»

#### УРОК-ТРЕНІНГ 1

#### МОЄ ЖИТТЯ

**Мета:** ознайомлення учнів з завданнями курсу, посібником, організаційними вимогами, створення дружньої атмосфери.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні:

- мають доброзичливий настрій на наступні заняття;
- демонструють позитивне спілкування, активність і роботу в команді;
- називають ознаки дорослого життя.

#### **Обладнання і матеріали:**

- бейджики, аркуші паперу, олівці, фломастери;
- плакати із правилами роботи групи на заняттях (кожне правило на окремому аркуші);
- фото з життя учнівської молоді навчального закладу;
- бланки анкет «Рівень ціннісного ставлення до здоров'я».

#### Орієнтовний план тренінгу

Знайомство, робота в колі	<b>5 хв</b>
Мозковий штурм «Правила групи»	<b>5 хв</b>
Інтерактивна гра «Три імені» (або інша)	<b>10 хв</b>
Повідомлення і обговорення в групах	<b>10 хв</b>
Мозковий штурм	<b>3 хв</b>
Анкетування	<b>10 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>2 хв</b>

#### **Знайомство, робота в колі**

Привітайте учнів і роздайте бейджики (не забудьте про себе). Учні пишуть на них свої імена і пришпилюють до одягу.

### **Мозковий штурм «Правила групи»**

- Розбийте учнів на три групи і запропонуйте кожній визначити найважливіші на їх думку правила роботи в групах (приблизно по три).
- Групи по черзі називають правило, викладач записує їх на дошці.
- Проаналізуйте записане і разом сформулюйте правила роботи в групі. Кожне правило на аркуші паперу вивішується на дошці, де і залишається до кінця заняття. (Якщо є можливість, прикріпіть ці правила на стіну, де вони будуть знаходитися протягом усіх занять).

**Наприклад:**

#### **Правила роботи на заняттях**

1. Поважати себе та інших.
2. Звертатися до іншого тільки по імені.
3. Те, що відбувається у групі, не повинне негативно впливати на наші взаємовідносини.
4. Говорити по черзі.
5. Не можна принижувати і висміювати будь-кого.
6. Не можна використовувати нецензурні вислови.
7. Перелік на цьому може не закінчуватися.

**Інтерактивна гра для знайомства** (за вибором викладача: «Три імені», «Візитка» або інша). Ураховуючи те, що учні знають один одного, вправи для знайомства можна використати для створення дружньої і привітної атмосфери на уроках-тренінгах та для самопізнання учнів.

#### **Вправа «Три імені»**

*Мета:* сприяти розвитку саморефлексії, формувати установку на самопізнання.

*Інструкція:* на аркуші учень записує три варіанти свого імені (як його називають батьки або родичі, однолітки, друзі тощо). Потім кожний учень представляє себе іншим учням, використовуючи ці імена, і пояснює, чому так його називають (можливо, це буде причина виникнення імені, можливо – пов'язане із характером або якоюсь подією).

*Примітка:* бажано, щоб розповідь одного учня не перевищувала 30 секунд.

### **Вправа «Візитка»**

*Мета:* сприяти самопізнанню і вмінню підкреслити свою індивідуальність.

*Інструкція:* викладач пропонує учням намалювати свою візитку так, щоб інші впізнали за нею те, що автор хоче розповісти про себе (ім'я, характер, головні вміння, звички, уподобання, хобі і т.п.).

Одному учню на представлення візитки відводиться 30–45 сек. Учні розташовуються по колу і по черзі представляють свої візитки.

### **Вправа «Це чудово!»**

*Мета:* сприяти знайомству учнів групи.

*Інструкція:* учні стоять півколом. Викладач пропонує кожному по черзі вийти в центр півкола і розповісти про якусь свою якість, уміння чи талант («я люблю танцювати», «я люблю в'язати», «я швидко бігаю», «я співаю» і т.п.). У відповідь на кожне таке висловлювання всі промовляють хором: «Це чудово!» і водночас на руці піднімають угору великий палець.

### **Повідомлення і обговорення в групах**

Викладач ознайомлює учнів із посібником, з яким вони будуть працювати на заняттях.

Слово викладача про підлітковий (юнацький) період життя учнівської молоді. Демонстрація фотографій з життя навчального закладу. Нагадування про дитинство вихованців. Спроба визначити поняття «доросле життя».

Об'єднайте учнів по 4 особи і запропонуйте їм сформулювати ознаки дорослого життя та очікування від нього.

### **Мозковий штурм**

Запропонуйте учням з наведених ознак дорослості визначити провідну.

За необхідності викладач спрямовує пошук провідної ознаки дорослості. У результаті мозкового штурму нею має бути визнана – **відповідальність за власні вчинки, поведінку, спосіб життя.**

Якщо виникають труднощі в проведенні мозкового штурму, викладач або учень може зачитати інформацію з посібника «Здоровий спосіб життя»

у вступі. Після цього учні обговорюють даний матеріал і висловлюють свої думки.

### **Анкетування**

Запропонуйте визначити рівень ціннісного ставлення до здоров'я і попередьте, що результати анкетування учні отримають на шостому уроці.

*Інструкція учням:* перед вами твердження, що стосуються способу життя, і три варіанти ставлення до нього (згоден, не згоден, важко визначитися). Ви можете бути згодними із твердженням, тоді позначаєте варіант ставлення у стовпчику 1; можете не погоджуватися із твердженням, тоді обираєте відповідь у стовпчику 2. Якщо вам важко визначитися із своїм ставленням, або якщо в житті ви по-різному поводити себе в запропонованих ситуаціях, то робіть позначку напроти третього варіанту ставлення до твердження «не можу визначитися».

### **Анкета для визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я**

№ з/п	Твердження	Варіанти ставлення		
		1	2	3
1.	Здоров'я можна не берегти, бо його і так багато	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
2.	Я дотримуюсь правил здорового харчування	Так	Ні	Не знаю
3.	При виборі якогось продукту харчування різних заводів-виробників (наприклад, печива) я орієнтуюся, перш за все, на склад продукту	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
4.	Я займаюся фізичними вправами більше двох разів на тиждень	Так	Ні	Інколи
5.	На мою думку, здоров'я найбільше залежить від способу життя	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
6.	Хоча мене і не влаштовує моя вага (або влаштовує), я не використовую жодних дієт	Так	Ні	Інколи
7.	Дієти корисні для зменшення ваги	Згоден	Не згоден	Не знаю
8.	Мене задовольняє мій спосіб життя, і я не хочу його змінювати	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися

9.	Я ніколи не читаю статті про здоров'я, бо це нецікаво	Так	Ні	Інколи
10.	Найбільш важливу інформацію про здоров'я я отримую від батьків	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
11.	Для дотримання здорового способу життя мені не вистачає коштів	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
12.	Для досягнення успіху в житті найбільш важливо мати здоров'я	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
13.	Я хотів би позбутися своїх шкідливих звичок	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
14.	Солодка газована вода може бути продуктом щоденного вживання	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
15.	Я вважаю, що паління шкодить моему здоров'ю	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
16.	Пиво безпечне для мого здоров'я	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
17.	Я згадую про здоров'я тільки тоді, коли хворію	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
18.	Для лікування я купую тільки ті ліки, що призначив лікар	Так	Ні	Не завжди
19.	Я завжди звертаюся до лікаря в разі підвищення температури тіла	Згоден	Не згоден	Інколи
20.	Мої рідні і друзі практично не хворіють, тому не має причин турбуватися про їх здоров'я	Згоден	Не згоден	Не можу визначитися
21.	Моя майбутня професія містить шкідливі чинники для мого здоров'я	Згоден	Не згоден	Не знаю

Відповідно до ключа анкети підсумуйте загальну кількість балів та суму балів за номерами тверджень: 1, 5, 8, 11, 12, 13, 20 – ціннісно-мотиваційний компонент ставлення; 7, 9, 10, 14, 15, 16, 21 – когнітивний компонент ставлення; 2, 3, 4, 6, 17, 18, 19 – діяльнісно-поведінковий компонент ставлення до здоров'я.

### Ключ до анкети «Визначення рівня ціннісного ставлення до здоров'я»

№ з/п	Твердження	<i>Згоден</i>	<i>Не згоден</i>	<i>Не можу визначитися</i>
1.	Здоров'я можна не берегти, бо його і так багато	1	3	2
2.	Я дотримуюсь правил здорового харчування	3	1	2
3.	При виборі якогось продукту харчування різних заводів-виробників (наприклад, печива) я орієнтуюся, перш за все, на склад продукту	3	1	2
4.	Я займаюся фізичними вправами більше двох разів на тиждень	3	1	2
5.	На мою думку, здоров'я найбільше залежить від способу життя	3	1	2
6.	Хоча мене і не влаштовує моя вага (або влаштовує), я не використовую жодних дієт	3	1	2
7.	Дієти корисні для зменшення ваги	1	3	2
8.	Мене задовольняє мій спосіб життя, і я не хочу його змінювати	1	3	2
9.	Я ніколи не читаю статті про здоров'я, бо це нецікаво	1	3	2
10.	Найбільш важливу інформацію про здоров'я я отримую від батьків	2	1	3
11.	Для дотримання здорового способу життя мені не вистачає коштів	1	3	2
12.	Для досягнення успіху в житті найбільш важливо мати здоров'я	3	1	2
13.	Я хотів би позбутися своїх шкідливих звичок	3	1	2
14.	Солодка газована вода може бути продуктом щоденного вживання	1	3	2
15.	Я вважаю, що паління шкодить моєму здоров'ю	3	1	2
16.	Пиво безпечне для мого здоров'я	1	3	2



17.	Я згадую про здоров'я тільки тоді, коли хворію	2	3	1
18.	Для лікування я купую тільки ті ліки, що призначив лікар	3	1	2
19.	Я завжди звертаюся до лікаря в разі підвищення температури тіла	3	1	2
20.	Мої рідні і друзі практично не хворіють, тому не має причин турбуватися про їх здоров'я	1	3	2
21.	Моя майбутня професія містить шкідливі чинники для мого здоров'я	3	1	2

Підсумок: якщо загальна сума балів менша або дорівнює 43 – це відповідає низькому рівню ціннісного ставлення до здоров'я; 44–47 балів – рівень ціннісного ставлення нижче за середній; 48–51 бал – середній рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я; 52–57 – рівень ціннісного ставлення вищий за середній; загальна сума балів дорівнює або більше 58 – високий рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я.

Для оцінки сформованості окремих компонентів ціннісного ставлення: низький рівень сформованості компонента ціннісного ставлення – сума балів дорівнює або менша за 14; рівень сформованості компонента нижчий за середній – сума балів 15–16; середній рівень сформованості компонента – сума балів 17–18; рівень сформованості компонента вищий за середній – сума балів 19–20; високий рівень сформованості компонента – 21 бал.

### **Завершення тренінгу**

Молодь стоїть у колі. Запропонуйте їм посміхнутися один до одного і побажати здоров'я та успіхів у житті. (Це може стати ритуалом завершення уроку-тренінгу).

## УРОК-ТРЕНІНГ 2

### СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ

**Мета:** актуалізація і поглиблення змісту поняття «самооцінка», сприяння формуванню позитивного самосприйняття, усвідомлення необхідності керувати своїми діями і життям.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- уміти розкривати зміст поняття «самооцінка»;
- назвати вміння для щоденної саморегуляції;
- продемонструвати навички публічних виступів;
- продемонструвати вміння ціннісного ставлення до себе, уміння керувати своїми діями, поведінкою для досягнення поставленої мети.

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, олівці;
- аркуші, на яких таблиця «Мої сильні та слабкі сторони»;
- плакат «8 С» для пояснення порад щоденної регуляції (на плакаті записані слова: самоуправління, саморегуляція, самоцілеполагання, самопланування, самоконтроль, самовираження, самовиховання, самоосвіта).

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Актуалізація базових знань	<b>5 хв</b>
Аналіз самооцінки	<b>12 хв</b>
Основні завдання	<b>15 хв</b>
Робота в групах	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>3 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>5 хв</b>

#### **Актуалізація базових знань**

Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.

Слово вчителя: актуалізація знань учнівської молоді щодо формування самооцінки і значення самооцінки в поведінці людини.

Вчителю: «Що таке «самооцінка»? (Додаток 2).

### **Аналіз самооцінки**

Запропонуйте учням визначити самооцінку. Наприклад, за опитувальником Г. М. Казанцевої (посібник «Здоровий спосіб життя», параграф 1.1. «Ставлення до себе»).

### **Основні завдання**

Викладач пропонує учням виконати вправи.

### **Вправа «Похваляння»**

*Мета:* формування навиків саморозкриття та вдосконалення навиків публічних виступів.

*Інструкція:* для виконання вправи відводиться 2–3 хвилини. За цей час учень обирає й записує на аркуші паперу ту свою якість, уміння або здібність, яку він любить і цінить в собі. Потім учень має похвалитися перед групою своєю якістю або вмінням.

*Примітка:* на виступ учню дається не більш ніж 1 хвилина. Після виконання вправи рекомендується обговорити ті відчуття, які виникли в молоді під час її виконання.

### **Вправа «Мої сильні та слабкі сторони»**

*Мета:* формування навиків адекватної самооцінки.

*Інструкція:* роздайте учням таблиці-аркуші «Мої сильні та слабкі сторони». Пропонується записати свої сильні і слабкі сторони. За бажанням учні можуть зачитати свої листки (**не примушувати**). Викладач пропонує порівняти кількість сильних і слабких сторін і подумати над тим, чи можна позбавитися деяких слабких сторін своєї особистості і що для цього треба зробити.

Викладач пояснює учням, що людина завжди може позбавитися від того, що їй не подобається в собі. Головне – зрозуміти, що хочеться змінити в собі, а як це зробити, знайдеться багато варіантів. Інколи учні із заниженою самооцінкою не можуть знайти в собі сильних сторін, у цьому випадку викладач обов'язково допомагає їм.

## МОЇ СИЛЬНІ І СЛАБКІ СТОРОНИ

СИЛЬНІ СТОРОНИ	СЛАБКІ СТОРОНИ

### **Робота в групах**

Об'єднайте учасників у 2 групи.

Робота з посібником. Учні знайомляться із порадами щоденної саморегуляції (посібник, с. 15–16).

Перша група обговорює проблему: «Чи погоджуєшся ти з висловом «Людина не може любити інших, якщо вона не любить себе»?»

Друга група – «Чи можна сказати, що ти – «капітан свого життя»?»

Виступи представників груп.

### **Міні-лекція**

Розкажіть про вміння, які допомагають людині рухатися до своєї мети і керувати своїм життям:

**Самоуправління** – це процес впливів на себе, на свою особистість, це допомагає здійсненню життєвої мети і планів.

**Саморегуляція** – це управління власними емоційними станами, почуттями, вчинками, реакціями на події в житті, умови життя і навколишній світ.

**Самоцілеполагання** – свідомо постановка мети (чого ти хочеш, до чого ти прагнеш).

**Самопланування** – складання плану досягнення своєї мети (що треба зробити, щоб досягти мети).

**Самоконтроль, самоаналіз** – виконання дії для досягнення мети і самостійний контроль за своїми ж результатами.

Самовираження – свідоме керування своєю поведінкою.

Самовиховання – керування формуванням у себе бажаних якостей, рис характеру, проявів поведінки в різних ситуаціях.

Самоосвіта – керування формуванням у себе знань, вмінь, навичок, які потрібні тобі в житті: для здобуття професії, для заробляння коштів, для створення сім'ї, для досягнення заповітної мрії.

### **Завершення тренінгу**

Попросіть учнів навести власні приклади самоуправління, саморегуляції, самопланування, самоконтролю й самоаналізу, самовираження, самовиховання, самоосвіти.

Запропонуйте учням в позаурочний час самостійно виконати тести «Капітан? Рувольовий? Пасажир?», «Чи вмієш ти розв'язувати свої проблеми», «Чи є у тебе почуття гумору» (посібник, с. 11–15) та відповісти на запитання під рубрикою «Завдання для самоконтролю».

Запросіть бажуючих допомогти Вам у проведенні наступного заняття.

Учні дякують один одному за роботу і бажують всім здоров'я.

## **УРОК-ТРЕНІНГ 3**

### **СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

**Мета:** визначення провідної мети життя кожної людини; усвідомлення значення суспільства для формування людини; актуалізація знань про спосіб життя і виокремлення його елементів, що впливають на здоров'я людини.

#### ***Результати навчання***

Наприкінці заняття учні мають:

- уміти обґрунтовувати провідну мету життя людини;
- розкривати зміст поняття «спосіб життя»;
- демонструвати вміння визначати елементи способу життя, які впливають на здоров'я людини.

#### ***Обладнання і матеріали:***

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- відеофрагменти про дітей-мауглі (з інтернет-ресурсів);

- плакат «Складові способу життя людини» (Додаток 3);
- повідомлення учнів-волонтерів про дітей-мауглі (можна використати матеріал параграфа 1.2 посібника «Здоровий спосіб життя» під рубрикою «Цікаво знати»).

### **Орієнтовний план тренінгу**

Вступне слово викладача, стартові завдання	<b>3 хв</b>
Повідомлення	<b>7 хв</b>
Обговорення в групі (класі)	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Робота в групах	<b>10 хв</b>
Мозковий штурм	<b>5 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>10 хв</b>

#### **Вступне слово викладача, стартові завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.

Запитайте учнів, чи задоволені вони результатами тестування своїх якостей.

Слово викладача: про біологічну і соціальну природу людини (можна використати матеріал посібника «Здоровий спосіб життя» параграфу 1.2 «Спосіб життя»).

**Повідомлення учнів** про дітей–мауглі з підсумком щодо провідної причини такого розвитку дитини (виступи учнів супроводжуються демонстрацією відеофрагментів про дітей-мауглі).

#### **Обговорення в групі** питання «Навіщо живе людина? Заради чого?»

Викладач спрямовує роздуми учнів і бере активну участь в обговоренні.

Висновок, що випливає з обговорення: людина має кілька соціальних і біологічних цілей у своєму житті, одна з провідних обумовлена біологічною потребою – життя заради майбутнього, життя заради дітей. А це вимагає, перш за все, ціннісного і відповідального ставлення до власного життя і здоров'я.

### **Міні-лекція**

Викладач розповідає про сутність способу життя, його складові й підкреслює зв'язок між способом життя і здоров'ям людини.

### **Робота в групах**

Об'єднайте учнів у чотири групи за порою року народження.

Робота з посібником: кожна група обговорює одне із запитань:

- Який мій спосіб життя? Чи можна його назвати здоровим?
- Чи можу я вважати себе здоровим?
- Чи дозволяє моє здоров'я сподіватися на народження здорових дітей?
- Що я можу зробити для збереження, зміцнення і формування власного здоров'я?

Повідомлення представників груп.

### **Мозковий штурм**

Що можна зробити для збереження, зміцнення і формування здоров'я інших людей? (у навчальному закладі, де ти навчаєшся; у місті або селі, де ти живеш; у нашій країні).

Заходи та дії записуються на аркушах і прикріплюють на дошці.

Викладач аналізує відповіді і підбиває підсумок, використовуючи плакат «Складові способу життя людини».

### **Завершення тренінгу**

Кожен учень називає, що можна змінити в його способі життя для власного здоров'я (по одному найважливішому пункту).

Ритуал завершення тренінгу.

## УРОК-ТРЕНІНГ 4

### ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ ЛЮДИНИ

**Мета:** актуалізація і поповнення знань щодо цінностей людини; визначення особистісних життєвих цінностей.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- називати основні життєві цінності;
- уміти пояснювати власні життєві цінності;
- продемонструвати вміння виділяти загальнолюдські й особистісні цінності, духовні й матеріальні.

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- бланки для визначення життєвих цінностей.

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Вступне слово викладача	<b>2 хв</b>
Мозковий штурм	<b>10 хв</b>
Робота з посібником	<b>10 хв</b>
Анкетування	<b>10 хв</b>
Підсумкові завдання	<b>10 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>3 хв</b>

#### **Вступне слово викладача**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і його завдання.

#### **Мозковий штурм**

Об'єднайте учнів у три групи.

Завдання для кожної групи: визначити 10 життєвих цінностей.

Розділіть дошку на три частини.

Групи самостійно визначають цінності, які записуються на дошці (записує один учень з групи).

Проаналізуйте записане: учні виділяють спільні цінності і записують їх на аркушах паперу, що кріпляться до дошки (або залишають тільки їх на дошці).



### **Робота з посібником**

Запропонуйте учням прочитати с. 22 параграфу 1.3 «Життєві цінності» посібника «Здоровий спосіб життя».

Учні роблять висновок, що є цінністю.

Висновок: цінність – це те, що люди цінують. Під цінністю розуміють здатність тих чи інших предметів, явищ природи, культури і суспільства бути корисними і задовольняти потреби особистості, соціальної групи, суспільства.

### **Анкетування**

Викладач роздає бланки для визначення життєвих цінностей (методика Рокіча). Можливе використання інших методик визначення життєвих цінностей.

*Інструкція для учнів:* прочитай уважно перелік різних життєвих цінностей людини. З цього переліку обери цінність, яка, на твою думку, є головною і найважливішою в житті. Біля цієї цінності постав цифру 1. Знову обираєш з тих цінностей, що залишилися, найважливішу для тебе. Біля неї вже ставиш цифру 2. З тих, що залишилися, обираєш наступну цінність, присвоюєш їй вже номер 3. І так треба робити до тих пір, поки всі цінності не отримають певний номер.

<b>ЦІННІСТЬ</b>	<b>НОМЕР</b>
ЦІКАВА РОБОТА	
ЩАСЛИВЕ СІМЕЙНЕ ЖИТТЯ	
ЗДОРОВ'Я	
ТВОРЧІСТЬ	
ЩАСТЯ ІНШИХ	
АКТИВНЕ ЖИТТЯ	
ЖИТТЄВА МУДРІСТЬ	
КРАСОТА ПРИРОДИ ТА МИСТЕЦТВА	
КОХАННЯ	
МАТЕРІАЛЬНО ЗАБЕЗПЕЧЕНЕ ЖИТТЯ	
ГАРНІ ТА ВІРНІ ДРУЗИ	
ПОВАГА ОТОЧУЮЧИХ	
ПІЗНАННЯ, ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК	
МАКСИМАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ СВОЇХ МОЖЛИВОСТЕЙ	
ВЛАСНИЙ РОЗВИТОК (ФІЗИЧНИЙ І ДУХОВНИЙ)	
РОЗВАГИ	
СВОБОДА	
УПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ	

Після закінчення тестування викладач пропонує учням на бланках зазначити цінності, які отримали 1, 2 та 3 місця.

### **Підсумкові завдання**

Учні обговорюють цінності, які в більшості учнів отримали 1–3 місця. За допомогою викладача класифікують їх за різними ознаками (загальнолюдські і особистісні; духовні й матеріальні; державні та сімейні тощо).

Викладачу: занотуйте 5–6 найважливіших для цієї групи життєвих цінностей. Це допоможе Вам при виборі змісту виховної діяльності для учнівської молоді даної групи.

### **Вправа «Кіно»**

#### **Варіант 1**

*Інструкція:* учням пропонується уявити, що про кожного з них зняли фільм, коли їм виповнилося 30 років. У них є можливість проглянути фільм зараз. Учнім треба розповісти про себе як головного героя: як він виглядає, чим займається, де живе, його сімейний стан тощо. На підготовку дається 5 хвилин, протягом яких учні можуть робити позначки на аркушах. Бажаючі розповідають про себе.

#### **Варіант 2**

*Інструкція:* учням пропонується уявити зустріч з однокурсниками через 30 років. Якими вони себе уявляють? Учні розповідають про себе та очікування від інших учнів.

*Примітка:* бажано не обмежувати в часі учнів, які розповідають про себе. Якщо є змога, дати можливість висловитися всім бажаючим.

### **Завершення тренінгу**

Запропонуйте учням відповісти на запитання: «Чи відрізняються, на їх думку, життєві цінності викладачів від цінностей учнів?»

Попросіть учнів до наступного заняття подумати над питанням «Чи залежить від мого здоров'я добробут нашої країни?»

## УРОК-ТРЕНІНГ 5

### ЗДОРОВ'Я ЯК ОСОБИСТІСНА ТА СУСПІЛЬНА ЦІННІСТЬ ЛЮДИНИ

**Мета:** актуалізація і поповнення знань щодо поняття «здоров'я» та його складових, факторів, що впливають на здоров'я людини; аналіз здоров'я як особистісної та суспільної цінності.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- уміти розкрити зміст поняття «здоров'я», «фізичне здоров'я», «психічне здоров'я», «соціальне здоров'я»;
- уміти характеризувати фактори, які визначають стан здоров'я;
- продемонструвати вміння аналізувати здоров'я людини як індивідуальну і суспільну цінність.

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- плакат «Взаємозв'язок складових здоров'я» (на плакаті можна розмістити фото з прикладами, що стосуються фізичного, соціального і психічного здоров'я людини (Додаток 4));
- фото для ілюстрації фізичного, психічного і соціального здоров'я людини;
- діаграма «Фактори, які впливають на здоров'я людини» (Додаток 5);
- плакат із переліком планетарних загроз (Додаток 6).

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Зворотній зв'язок, актуалізація базових знань	<b>3 хв</b>
Мозковий штурм	<b>3 хв</b>
Робота в групах	<b>10 хв</b>
Міні-лекція	<b>15 хв</b>
Мозковий штурм	<b>3 хв</b>
Повідомлення учнів	<b>5 хв</b>
Підсумкове завдання	<b>5 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>1 хв</b>

### **Зворотній зв'язок, актуалізація базових знань**

Привітайте учнів.

Вступне слово вчителя: «На попередньому занятті здоров'я як цінність посіло одне з перших місць. Ми віднесли здоров'я до особистісних, сімейних, національних, державних, загальнолюдських цінностей. Спробуємо визначити, чому люди так цінують здоров'я».

Запропонуйте учням дати визначення здоров'ю та його складовим (фізичному, психічному і соціальному здоров'ю) (у разі утруднень скористуйтеся матеріалом параграфу 1.4 «Здоров'я як особистісна та суспільна цінність» посібника).

#### **Мозковий штурм** «Взаємозв'язки складових здоров'я»

Запитання для обговорення: «Чи існують зв'язки між складовими здоров'я?»

Побудуйте піраміду складових здоров'я (плакат «Взаємозв'язок складових здоров'я»).

Запропонуйте учням назвати фактори, які впливають на стан здоров'я людини.

Виділіть основні: спадковість, якість довкілля, якість медичного обслуговування, спосіб життя. Запишіть їх на окремих аркушах паперу (або на дошці).

#### **Робота в групах**

Об'єднайте учнів у чотири групи.

Завдання для груп: кожна група наводить приклади впливу одного з факторів на здоров'я людини.

Виступи представників груп.

Підсумок: викладач показує і коментує діаграму залежності здоров'я від цих факторів.

#### **Міні-лекція**

Інформація про планетарні загрози: загроза світової війни, екологічні катаклізми, контрасти в економічних рівнях країн планети, демографічна загроза, нестача ресурсів планети, наслідки науково-технічної революції, загроза здоров'ю людини. (Сьому загрозу – загроза здоров'ю людини – викладач вписує у плакат «Планетарні загрози» під час міні-лекції).

Інформація про демографічну ситуацію в Україні та в місці проживання учнів; про стан здоров'я підлітків 15–17 років (використання матеріалу параграфу 1.4).

**Мозковий штурм** «Переваги здорової людини»

Учні називають і обговорюють переваги, які має здорова людина.

**Повідомлення, думки учнів** на тему «Як залежить від мого здоров'я добробут нашої країни?» Зачитайте вислів давньоримського політика і філософа Цицерона з трактату «Про обов'язки» на с. 27 посібника.

**Підсумкове завдання**

Учні обговорюють вислів Сократа: «Здоров'я – це ще не все, але все без здоров'я – це ніщо».

**Завершення тренінгу**

Запропонуйте учням оцінити здоров'я свого покоління.

Учні називають провідні шляхи (фактори), за допомогою яких кожен може берегти своє здоров'я.

## **УРОК-ТРЕНІНГ 6**

### **ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я**

**Мета:** ознайомлення із поняттям «ставлення до здоров'я» та його складовими. Визначення рівня сформованості складових ціннісного ставлення до здоров'я.

***Результати навчання***

Наприкінці заняття учні мають:

- уміти пояснювати поняття «ціннісне ставлення до здоров'я»;
- аналізувати складові ціннісного ставлення до здоров'я;
- продемонструвати вміння аналізу власного ставлення до здоров'я.

***Обладнання і матеріали:***

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- плакат «Складові ціннісного ставлення» (Додаток 7);
- результати анкетування «Рівень ціннісного ставлення до здоров'я».

## Орієнтовний план тренінгу

Зворотній зв'язок, актуалізація теми	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Ознайомлення із результатами анкетування	<b>15 хв</b>
Анкетування	<b>5 хв</b>
Підсумкові завдання	<b>12 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>3 хв</b>

### **Зворотній зв'язок, актуалізація теми**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і його завдання.

Запитайте в учнів, що їм запам'яталося з попередніх занять.

Актуалізація теми. Людина протягом свого життя утворює багато зв'язків із різними об'єктами живої та неживої природи, що оточують її. Звичайно, при цьому формується певне ставлення людини до них.

Людина оцінює все те, з чим зустрічається протягом своєї діяльності. До чогось вона ставиться позитивно, до чогось негативно. Що ж таке ставлення? З чого воно складається?

### **Міні-лекція** «Складові ставлення»

Ціннісне ставлення до здоров'я не дається людині від народження, не залежить від спадковості, а формується протягом всього життя.

Зумовлюється ставлення, по-перше, бажаннями, мотивами і намірами. Наскільки сильно людина хоче бути здоровою, чому вона хоче бути здоровою, чи має вона задоволення від свого здоров'я.

По-друге, знаннями про здоров'я, про чинники, від яких залежить здоров'я, про засоби і шляхи збереження, зміцнення і розвитку здоров'я. Неможливо виробити ставлення до чогось, не знаючи нічого про нього.

По-третє, власною поведінкою і способом життя. Своїми вчинками людина виявляє, реалізує власне ставлення до чогось, наприклад, до здоров'я.

Демонстрація плакату «Складові ціннісного ставлення».

**Ознайомлення із результатами анкетування** «Рівень ціннісного ставлення до здоров'я» (проведене на першому занятті) і вибір напряму

підвищення рівня ціннісного ставлення до здоров'я (пізнавальний, мотиваційний, поведінковий) для кожного учня.

### **Анкетування**

Робота з посібником. Учні виконують жартівливий тест Яна Мак-Дермотта про сигнали здоров'я. Обговорення результатів.

### **Підсумкові завдання**

#### **Вправа «Відкритий мікрофон»**

Учні висловлюють власні думки, відповідаючи на запитання:

- Чи хочеш ти бути здоровим? Чому?
- Що у твоєму способі життя сприяє здоров'ю?
- Що у твоєму способі життя негативно впливає на твоє здоров'я?
- Чи можна сказати, що ти цінуєш своє здоров'я?

#### **Завершення тренінгу**

Запропонуйте учням відповісти на запитання у посібнику під рубрикою «Завдання для самоконтролю» параграфа 1.5.

Ритуал завершення тренінгу.

## **УРОК-ТРЕНІНГ 7**

### **РОЗВИТОК ЯК ГОЛОВНА ВЛАСТИВІСТЬ ЖИВИХ ОРГАНІЗМІВ**

**Мета:** актуалізація базових знань про фізичний і психічний розвиток людини; ознайомлення з поняттями «рівень розвитку» і «темп розвитку»; усвідомлення рівня і темпу власного фізичного та психічного розвитку.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- довести притаманність розвитку людині;
- пояснити і навести приклади фізичного і психічного розвитку людини;
- продемонструвати вміння визначити власний рівень і темп фізичного та психічного розвитку.

### ***Обладнання і матеріали:***

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- інформація і приклади про темпи фізичного і психічного розвитку, розміщені на окремих картках (Додаток 8);
- фото для ілюстрації понять «темп фізичного розвитку», «рівень фізичного розвитку».

### **Орієнтовний план тренінгу**

Актуалізація теми	<b>5 хв</b>
Стартові завдання	<b>8 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Взаємонавчання	<b>12 хв</b>
Робота у групах	<b>10 хв</b>
Підсумкове завдання	<b>3 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>2 хв</b>

### **Актуалізація теми**

Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.

Запитайте учнів, які загальні властивості живих організмів вони можуть назвати.

Вступне слово викладача: «Головною властивістю всіх живих організмів є розвиток. Під розвитком розуміють різні послідовні зміни, які відбуваються в організмі з моменту народження і до кінця його життя. Зміни можуть бути як кількісного, так і якісного характеру».

### **Стартові завдання**

Об'єднайте учнів у дві групи.

Завдання групам: назвати кількісні і якісні зміни, які відбуваються в організмі людини з моменту народження. Перша група – називає зміни, які можна виміряти в різних фізичних одиницях (кількісні), друга – зміни, які можна описати словами «покращення», «збільшення» і т. п. (якісні).

Запитання для обговорення: «Які зміни можна віднести до фізичного розвитку, а які до психічного?»



### **Міні-лекція** «Фізичний і психічний розвиток»

Можна використати матеріал параграфу 2.1 «Розвиток як головна властивість живих організмів» посібника «Здоровий спосіб життя».

### **Взаємонавчання**

Об'єднайте учнів у дві групи. Роздайте групам інформацію про темпи фізичного і психічного розвитку на окремих аркушах.

Кожна група вивчає поняття і готується навчати інших.

За командою викладача учні обмінюються інформацією. Після обміну інформацією викладач пропонує різним учням навести приклади прискореного, уповільненого й середнього темпів фізичного і психічного розвитку.

### **Робота у групах**

Запропонуйте учням об'єднатися за темпами фізичного розвитку. Перша група – учні, які в першому класі були дещо нижчими за своїх однолітків (останні 5–7 осіб у шерензі класу на фізкультурі), друга – учні, які в першому класі були дещо вищими за своїх однолітків (перші 5–7 осіб у шерензі класу на фізкультурі), треті – учні, чий зріст в школі завжди був середнім (були в середині шеренги класу на фізкультурі).

Запропонуйте учням порівняти свій зріст із однолітками зараз. Запитання для обговорення:

- У якому віці завершується збільшення тіла в довжину?
- Чи впливає темп фізичного розвитку в дитинстві та юнацтві на кінцевий результат фізичного розвитку у 20–25 років?
- Що сприяє кращому фізичному і психічному розвитку людини?
- Що ти розумієш під словосполученням «гармонійний розвиток людини»?

### **Підсумкове завдання**

Запропонуйте учням самостійно визначити період свого розвитку за таблицею, що розміщена в рубриці «Для самоаналізу» параграфу 2.1 і дати відповіді на запитання «Завдання для самоконтролю» параграфу 2.1 посібника.

### Завершення тренінгу

Домашнє завдання: установити свій зріст і вагу тіла.

Ритуал завершення тренінгу.

## УРОК-ТРЕНІНГ 8

### ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

**Мета:** поглиблення знань про фізичний розвиток людини; усвідомлення залежності фізичного розвитку від спадковості і способу життя.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- називати показники фізичного розвитку людини;
- пояснювати залежність фізичного розвитку від спадкових факторів;
- вміти аналізувати вплив способу життя на фізичний розвиток;
- продемонструвати вміння класифікувати показники фізичного розвитку на якісні і кількісні.

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- інформація учнів про свої зріст і вагу;
- таблиця з формулою індексу маси тіла (ІМТ):  $ІМТ = \text{вага тіла} : \text{зріст}^2$  (вага у кг, зріст у м);
- візуальна схема визначення ІМТ (на сайті <http://odetta.ru/calculate/massa.php>).

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Зворотній зв'язок, стартове завдання	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Мозковий штурм	<b>5 хв</b>
Практична робота	<b>20 хв</b>
Зворотній зв'язок	<b>3 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>2 хв</b>

### Зворотній зв'язок, стартове завдання

Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.

Запитайте в учнів, як на попередньому уроці вони визначили поняття «гармонійний розвиток людини».

Запропонуйте учням пояснити поняття «гармонійний фізичний розвиток» і назвати його ознаки. Головна ознака гармонійності фізичного розвитку – це відповідність довжини і ваги тіла. Якщо вага тіла не відповідає зросту, то фізичний розвиток вважається дисгармонійним (з надлишковою вагою або з недостатньою вагою тіла). У сучасної молоді з дисгармонійним фізичним розвитком переважають випадки із недостатньою вагою тіла.

### **Міні-лекція**

Викладач розповідає про біологічну закономірність відповідності зросту і ваги кожного живого організму: кожен сантиметр зросту має забезпечуватися певною кількістю кілограмів (у залежності від віку і статури). Така відповідність забезпечує здоров'я, оптимальну життєдіяльність організму. Викладач пояснює, що з'ясувати потрібну вагу тіла можна різними засобами, але при цьому треба враховувати деякі фактори.

### **Мозковий штурм**

Учні називають фактори, які, на їх думку, впливають на фізичний розвиток людини.

Викладач записує їх на дошці у дві колонки: до *першої* – ті, що залежать від людини (елементи способу життя, такі як харчування, рухова активність), до *другої* – такі, що не залежать від людини (вік, стать, конституція).

### ***Практична робота «Визначення рівня фізичного розвитку»***

Учні в зошиті (або на аркуші) записують свій зріст і вагу.

Дана робота може виконуватися учнями під керівництвом викладача без будь-яких записів і оголошень результатів (учні самостійно здійснюють потрібні розрахунки на аркушах).

Різними методами (або одним – за вибором викладача) учні визначають гармонійність свого фізичного розвитку (відповідність ваги і зросту).

### 1. Метод індексів

Для швидкого і приблизного визначення ваги тіла людей, чий фізичний розвиток вже закінчився, найчастіше використовують формулу:

зріст – 100 (110) = вага тіла для даного зросту.

Наприклад: якщо твій зріст 165 см, то за цією формулою для нормальної роботи організму тобі бажано мати вагу від 55 кг до 65 кг.

Визначення індексу маси тіла (ІМТ).

$ІМТ = \text{вага тіла} : \text{зріст}^2$  (вага у кг, зріст у м).

Нормою вважається ІМТ 18,5–25 кг/м<sup>2</sup>.

**Зверніть увагу!** На сайті <http://odetta.ru/calculate/massa.php> розташована візуальна схема визначення ІМТ, яка допоможе наочно продемонструвати гармонійність фізичного розвитку і прискорить виконання практичної роботи.

**Недолік методу:** не враховуються стать, вік, місце проживання, статура. Рекомендується використовувати після 20 років.

### 2. Метод кореляцій

Для кожного регіону існують регіональні таблиці фізичного розвитку, де практичним шляхом визначені відповідність зросту і ваги для хлопців і дівчат відповідно до віку і місця проживання (село або місто). Такі таблиці друкуються, як правило науково-дослідними інститутами Академії медичних наук України і мають бути у відділах гігієни дітей і підлітків обласних і районних санепідемстанцій. Для півночі України можна використовувати дані з Додатку 9 (за регіональними даними для Сумської області).

Викладач допомагає кожному учню визначити гармонійність фізичного розвитку.

**Недолік методу:** дані регіональних таблиць мають поновлюватися кожні 10 років.

Якщо, на думку викладача, проведення практичної роботи недоцільне для даної групи учнів, можна запропонувати їм переглянути матеріал посібника «Анорексія і булімія» під рубрикою «Маєш знати» (до параграфу 2.2 посібника «Здоровий спосіб життя»), а потім обговорити цю проблему з учнями.

### **Зворотній зв'язок**

Викладач запитує в учнів, до яких показників (кількісних чи якісних) фізичного розвитку належить постава людини.

**Міні-лекція** «Типи постави» (використати матеріал параграфу 2.2).

Запропонуйте учням стати біля стіни і протягом трьох хвилин зберігати правильну поставу: голова, лопатки, сідниці, п'яти торкаються стіни.

Обміняйтеся відчуттями, які виникли при цьому.

### **Завершення тренінгу**

Запропонуйте учням на власному прикладі підтвердити залежність фізичного розвитку від спадковості на 70 % (порівняльна характеристика свого фізичного розвитку із показниками фізичного розвитку батьків або родичів).

## **УРОК-ТРЕНІНГ 9**

### **ОБМІН РЕЧОВИН – ОСНОВА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗМІВ**

**Мета:** актуалізація базових знань про обмін речовин в організмі людини; усвідомлення взаємозв'язку обміну речовин, енергії і здоров'я людини.

#### ***Результати навчання***

Наприкінці заняття учні мають:

- називати основні етапи перетворення речовин і енергії в організмі людини;
- розуміти значення їжі для життя і здоров'я людини;
- продемонструвати вміння аналізувати продукти харчування за їх складом.

#### ***Обладнання і матеріали:***

- аркуші паперу, маркери, скотч, стікери;
- плакат «Травна система людини»;
- фото або відеоінформація щодо захворювань анорексія та булімія (з інтернет-ресурсів).

## Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація базових знань, стартове завдання	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Мозковий штурм	<b>10 хв</b>
Робота в групах	<b>10 хв</b>
Робота в колі	<b>10 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>5 хв</b>

### **Актуалізація базових знань, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.

Запитайте в учнів, що вони розуміють під поняттям «обмін речовин».

### **Міні-лекція**

Викладач розповідає про взаємозв'язок обміну речовин і енергії в організмі людини (параграф 2.3 посібника).

### **Мозковий штурм**

Об'єднайте учнів у дві групи. На дошці розмістіть таблицю із зображенням травної системи людини. Назвіть основні органи травної системи, де відбувається травлення. (Якщо немає таблиці, можна використати рисунок 2.4. «Схема травної системи людини» параграфу 2.3 посібника). Запропонуйте учням обговорити шлях, який проходить наша їжа (наприклад, бутерброд) і те, що організм людини при цьому отримує: шлях розпочинається з ротової порожнини, а поживні речовини, що утворилися під час травлення, надходять до м'яза плеча (або будь якого іншого органу тіла).

*Хід обговорення:* ротова порожнина (жує, ковтає) – шлунок (підготовка їжі до основного процесу травлення та початок травлення) – кишковик (основне травлення і всмоктування поживних речовин у кров) – речовини з кров'ю разносяться по організму – м'яз – речовина (глюкоза) у клітині м'яза розщеплюється – отримується енергія – енергія використовується для скорочення м'яза.

### **Робота в групах**

Об'єднайте учасників у дві групи. Групи працюють з посібником (параграф 2.2, рубрика «Маєш знати...») і готують повідомлення: одна

група – про анорексію, інша – про булімію. Демонстрація фото або відеофрагментів з хворими на анорексію та булімію.

Висновок: при порушеннях харчування змінюється обмін речовин (іноді незворотно).

*Примітка:* якщо ця робота виконана на попередньому занятті, ви можете відвести час на демонстрацію 10-хвилинного фрагменту документального фільму «Схуднути до смерті».

### **Робота в колі**

Викладач наголошує на тому, що обмін речовин і енергії в організмі залежить від нашої їжі.

Запропонуйте учням по черзі завершити речення: «З їжею мій організм отримує ...» (будівельний матеріал, запасні речовини, речовини для нормальної роботи серця, мозку, енергію і т.п. ).

Обговорення: «Чи всі речовини, що потрапляють до нашого організму корисні?»

### **Завершення тренінгу**

Домашнє завдання: записати свій раціон (меню) за один день та види діяльності протягом дня. На наступний урок принести будь-яку упаковку продукту харчування.

Можна звернутися до учнів-волонтерів за допомогою у підготовці наступного заняття (повідомлення про харчові Е-добавки, генетично модифіковані організми).

Ритуал завершення тренінгу.

## УРОК-ТРЕНІНГ 10–11

### *Спарений урок*

## ХАРЧУВАННЯ

**Мета:** актуалізація базових знань про поживні речовини; принципи раціонального харчування; ознайомлення із добовими потребами організму в поживних речовинах.

### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- називати поживні речовини;
- орієнтовно визначати кількість калорій, що потрібна для їх організму на добу;
- продемонструвати вміння визначати кількісний і якісний склад, кількість калорій у продуктах харчування за даними на упаковці;
- уміти проводити самоаналіз діяльності шлунково-кишкового тракту для орієнтовної оцінки свого харчування.

### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- упаковки різних продуктів харчування;
- картки із таблицями добових потреб у поживних речовинах, добових витрат енергії залежно від віку, статі, професії (посібник, параграф 2.4);
- таблиці калорійності різних блюд на окремих картках (Додаток 10);
- плакати із правилами вибору продуктів харчування.

Учні-волонтери готують повідомлення про харчові Е-добавки, генетично модифіковані рослини, які використовуються в харчовій промисловості.



## Орієнтовний план тренінгу

Зворотній зв'язок	<b>3 хв</b>
Міні-лекція	<b>3 хв</b>
Робота в парах	<b>10 хв</b>
Робота з посібником	<b>10 хв</b>
Вправа «Страва»	<b>3 хв</b>
Робота в групах	<b>10 хв</b>
Робота в колі	<b>5 хв</b>
Мозковий штурм	<b>5 хв</b>
Інсценування (рольова гра)	<b>15 хв</b>
Робота в групах	<b>10 хв</b>
Повідомлення учнів	<b>5 хв</b>
Самоаналіз	<b>5 хв</b>
Перегляд стрічки	<b>за вибором</b>
Завершення тренінгу	<b>1 хв</b>

### **Зворотній зв'язок**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і завдання.

Запитайте учнів, що наш організм отримує з їжею.

### **Міні-лекція**

Викладач пояснює, що всі ці речовини є поживними і поділяють їх на дві групи: неорганічні і органічні речовини. До органічних речовин належать білки, жири, вуглеводи і вітаміни; до неорганічних – вода і мінеральні солі (солі натрію, калію, заліза тощо). Якщо не вистачає хоча б однієї з цих речовин, в організмі порушуються процеси життєдіяльності, а в разі тривалої нестачі якоїсь речовини розвивається захворювання.

Тому треба харчуватися так, щоб усі необхідні речовини і в потрібній кількості були присутні в нашій їжі. Це один з принципів раціонального харчування: якісно і кількісно.

### **Робота в парах**

Викладач пропонує учасникам об'єднатися в пари і розповісти, що організм отримує при вживанні окремих продуктів харчування (за упаковками, що принесли учні).

Запитання для обговорення:

- Яких речовин найбільше ми отримуємо з продуктів харчування?

- Як ти розумієш вислів: «Їсти для того, щоб жити? Чи жити для того, щоб їсти?»

### **Робота з посібником** (параграф 2.4 «Харчування»)

Учні готують повідомлення: «Навіщо людині інформація про кількісний і якісний склад продукту харчування».

Викладач пропонує учням визначити за таблицями, картками і назвати:

- скільки білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, води вони мають споживати за добу;
- які їх орієнтовні енерговитрати за добу (з урахуванням обсягу їх рухової активності);
- скільки калорій учні вживають згідно із їх власним меню на добу, що вони підготували.

### **Вправа «Страва»**

Запропонуйте учням назвати будь-яку страву, яка починається із літери імені учасника.

### **Робота в групах**

Об'єднайте учнів у три групи.

Кожна група складає раціон харчування на добу для одного з учасників групи, використовуючи таблиці калорійності готових блюд. Умова: калорійність добового раціону має відповідати добовій витраті енергії, яку учні попередньо визначили.

Обговорення: наскільки ваші рекомендації збігаються із вашими дійсними раціонами харчування.

### **Робота в колі**

Запропонуйте учасникам по черзі закінчити речення: «До мого харчового раціону я маю додати ..., а зменшити вживання ...»

### **Мозковий штурм**

Викладач пропонує учням визначити правила вибору і придбання продуктів харчування. Це можуть бути:

- Дивись на зовнішній вигляд продукту (цілісність товару).
- Дивись на дату виготовлення і кінцевий термін реалізації.

- Дивись на якісний склад.

### **Інценування (рольова гра)**

Об'єднайте учасників у дві групи.

Завдання для рольової гри: покупець прийшов у магазин, щоб придбати молоко (йогурт, сметану, масло). На вітрині лежить кілька видів цієї продукції різних виробників. Розіграйте діалог між покупцем і продавцем «Вибір товару». Запропонуйте учням ситуації, коли:

- покупець вибирає найдешевший товар;
- цікавиться датою виготовлення;
- дивиться на склад продукту.

Роль продавця доцільно виконати викладачу, який у ході гри урізноманітнює ситуацію (пропонує товар із закінченим терміном реалізації, з пошкодженою упаковкою продукту, з великою кількістю Е-добавок, рослинними жирами тощо).

Учасники обговорюють ситуації придбання молочних продуктів.

Унаслідок значного обсягу матеріалу з теми «Харчування» рекомендується проводити спарений урок або поєднувати урок і виховну годину.

За умови збільшення часу для опанування теми рекомендується включити:

### **Робота в групах**

Обговорення інформації щодо складу продукту харчування.

Зверніть увагу учнів на склад кока-коли, чіпсів, продуктів швидкого приготування. Учні (або викладач) пояснюють шкідливість цих продуктів для організму.

### **Повідомлення учнів**

Волонтери роблять повідомлення про харчові Е-добавки, генетично модифіковані рослини, які використовуються в харчовій промисловості.

### **Самоаналіз**

Запропонуйте учням провести самоаналіз роботи свого шлунково-кишкового тракту (параграф 2.4 посібника, рубрика «Для самопізнання»).

**Демонстрація документальної стрічки** (за вибором викладача)

1. Документальний фільм «Осторожно – еда!»

Росія, 2008 (у двох частинах)

Режисер О. Савостьянова

Герой фільму протягом двох тижнів харчується лише гамбургерами, хот-догами, картоплею «фрі» й запиває все це газованою водою. За його станом слідкують лікарі, фізіологи, психологи. Наприкінці експерименту глядач бачить, що сталося із здоров'ям людини, основною їжею якого протягом двох тижнів був фаст-фуд.

2. Документальний фільм «Подвійна порція» (Super size me)

США, 2004

Режисер Морган Сперлок

Тривалість: 100 хвилин

Документальне розслідування про роль мережі ресторанів швидкого харчування «Макдональдс» в ожирінні американців.

3. Програма каналу СТБ «Правила життя», стрічка «Самогубство швидкого приготування». Стрічку можна переглянути в режимі on-line на сайті каналу СТБ:

[www.stb.ua/e107\\_plugins/videotv/videotv.php?lis.25.name](http://www.stb.ua/e107_plugins/videotv/videotv.php?lis.25.name).

4. Програма каналу СТБ «Правила життя», стрічка «Смачно до смерті». Стрічку можна переглянути в режимі on-line на сайті каналу СТБ:

[www.stb.ua/e107\\_plugins/videotv/videotv.php?lis.25.name](http://www.stb.ua/e107_plugins/videotv/videotv.php?lis.25.name).

Обговорення стрічки.

**Завершення тренінгу**

Ритуал завершення тренінгу.

## УРОК-ТРЕНІНГ 12

### РУХОВА АКТИВНІСТЬ

**Мета:** актуалізація базових знань про значення рухової активності для здоров'я; формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- усвідомлювати значення рухової активності для здоров'я людини;
- називати спортивні секції, які працюють у навчальному закладі та за місцем проживання;
- продемонструвати знання і вміння, як збільшити власну рухову активність.

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- мотузка для вправи «Сніжки»;
- бланки анкети «Оцінка психомоторної активності».

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Актуалізація базових знань, стартове завдання	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Робота в колі	<b>3 хв</b>
Вправа «Посидь так, як сидить...»	<b>2хв</b>
Робота в колі	<b>3 хв</b>
Рухавка	<b>2 хв</b>
Робота в колі	<b>3 хв</b>
Рухавка	<b>2 хв</b>
Робота в колі	<b>3 хв</b>
Рухавка	<b>2 хв</b>
Анкетування	<b>8 хв</b>
Робота в колі	<b>3 хв</b>
Рухавка	<b>2 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>2 хв</b>

#### **Актуалізація базових знань, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і завдання.

Запитайте в учнів, що вони розуміють під поняттям «рухова активність», яке значення має рухова активність для людини?

### **Міні-лекція**

Викладач підсумовує і доповнює сказане учнями (відповідно до параграфу 2.5 посібника).

### **Робота в колі**

Учні обговорюють такі проблеми:

- Яка рухова активність характерна для твоїх однолітків?
- Як можна збільшити свою рухову активність?
- Які спортивні секції працюють у навчальному закладі?
- Які спортивні секції, клуби можна відвідувати за межами навчального закладу?
- Які спортивні секції відвідують учні?
- В якій секції ти займаєшся або маєш намір записатися найближчим часом?

Після обговорення кожного запитання рекомендуємо виконувати рухавки для створення позитивних емоцій під час руху.

### **Рухавки:**

1. *«Посидь так, як сидить...»*: викладач пропонує учасникам посидіти на своїх стільцях так, як сиділи би король, куриця на жердині, начальник міліції, маленька миша, зловмисник на допиті, слон, метелик і т.п. (Для зняття емоційної напруги).

2. *«Сніжки»*: учасники об'єднуються у дві команди. На підлозі позначається лінія (мотузка), що ділить приміщення навпіл. Команди розташовуються в різних частинах. Кожний учасник робить із паперу 4 «сніжки». За командою ведучого (викладача) розпочинається гра, завдання якої перекинути якомога більше «сніжок» на сторону супротивника. Тривалість гри 30–60 сек. Виграє та команда, на підлозі якої залишилося менше «сніжок». Можна провести 2–3 тури. (Один учасник може тримати не більше чотирьох «сніжок» у руках одночасно).

3. *Вправа «Шикуйся»*: учням пропонується рухатися по приміщенню хаотично. За командою вчителя вишикуватися в одну шеренгу:

- за зростом,
- за датою народження,
- за місяцем народження,
- за першими літерами імені (згідно алфавіту) і т.п.

По черзі учні називають дату (місяць, ім'я), відбувається перевірка правильності виконання.

### **Анкетування**

Запропонуйте учням перевірити свою рухову активність.

Оцінка психомоторної активності (за опитувальником В. М. Русалова).

*Інструкція:* учням пропонується відповісти на 12 питань, що стосуються їхньої звичайної рухової активності. Намагайтеся відповідати швидко і відверто. Пам'ятайте, що тут немає поганих і добрих відповідей. Прочитавши твердження, оберіть один з чотирьох варіантів відповідей: не характерно, мало характерно, досить характерно, характерно.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		не характерно	мало характерно	досить характерно	характерно
1.	Я часто маю потребу в русі				
2.	У вільний час із задоволенням займаюся фізичною працею				
3.	Мені легко займатися фізичною працею тривалий час				
4.	Я охоче виконую фізичні навантаження				
5.	Я надаю перевагу роботі, яка не вимагає значного фізичного навантаження				
6.	Я швидко втомлююся від фізичної праці				

7.	Під час фізичного навантаження я часто роблю перерви для відпочинку				
8.	Багато хто вважає мене фізично сильним				
9.	Я відчуваю в собі надлишок фізичних сил				
10.	Я намагаюся уникати фізичного навантаження				
11.	Я здатен(на) виконувати тривалі фізичні навантаження без втоми				
12.	Я вважаю себе фізично сильною людиною				

**Підсумуйте бали:**

№ з/п	Варіанти відповідей			
	не характерно	мало характерно	досить характерно	характерно
1.	1	2	3	4
2.	1	2	3	4
3.	1	2	3	4
4.	1	2	3	4
5.	4	3	2	1
6.	4	3	2	1
7.	4	3	2	1
8.	1	2	3	4
9.	1	2	3	4
10.	4	3	2	1
11.	1	2	3	4
12.	1	2	3	4



### **Оцінка тестування**

#### *Низькі значення суми (12–25 балів)*

Звужена сфера психомоторної діяльності, низький м'язовий тонус, небажання фізичного напруження, низька включеність у процес діяльності, уникання роботи, рухова пасивність. Терміново почніть відвідувати будь-яку спортивну секцію! Здоров'я – під загрозою!

#### *Середні значення суми (26–34 бали)*

Нормальний м'язовий тонус, звичайна рухова активність, позитивне ставлення до фізичної праці і фізичних навантажень, середня фізична працездатність. Збільшення рухової активності тобі зовсім не завадить!

#### *Високі значення суми (35–48 балів)*

Значна потреба в русі, широка сфера рухової активності, бажання рухової діяльності, постійне надання переваги фізичним навантаженням, надлишок фізичних сил, висока фізична працездатність. Так тримати!

### **Завершення тренінгу**

Обговоріть, чи необхідно змінювати рухову активність кожному з учнів, чи ні.

## **УРОК-ТРЕНІНГ 13**

### **ПРОФЕСІЇ І ЗДОРОВ'Я**

**Мета:** усвідомлення зв'язку між характером обраної професії і здоров'ям людини.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- називати професійні фактори впливу на здоров'я людини і довкілля;
- усвідомлювати зв'язок між професійною діяльністю і здоров'ям людини;
- демонструвати вміння визначати профілактичні заходи щодо негативного впливу професії на організм людини.

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч.

## Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація базових знань, стартове завдання	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Робота в групах	<b>10 хв</b>
Обговорення в групі	<b>10хв</b>
Робота з посібником	<b>10 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>5 хв</b>

### **Актуалізація базових знань, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і завдання.

Викладач пропонує учням назвати фактори, що впливають на здоров'я людини.

Учні обговорюють, з якими факторами негативного впливу на здоров'я зустрічаються люди різних професій.

### **Міні-лекція**

Викладач розповідає, що шкідливі професійні фактори й умови поділяють на хімічні, фізичні, біологічні, психосоціальні (матеріал параграфу 2.6 посібника «Здоровий спосіб життя»).

### **Робота в групах**

Об'єднайте учнів у чотири групи.

Кожна група наводить приклади одного з видів шкідливих професійних факторів і умов (хімічні, фізичні, біологічні, психосоціальні), які характерні для обраної учнями професії.

Від кожної групи з повідомленням виступає один представник.

### **Обговорення в групі**

Які рекомендації ти можеш зробити собі і своїм товаришам для запобігання шкідливого впливу професійних факторів і умов на здоров'я?

### **Робота з посібником**

Учень називає десять стресових професій за даними англійських вчених (параграф 2.6 посібника, рубрика «Цікаво...»). Орієнтовно учні визначають місце своєї професії за рівнем стресу.

### **Завершення тренінгу**

Запропонуйте учням надати відповіді на запитання «Завдання для самоконтролю» після параграфу 2.6 «Професії і здоров'я».

Ритуал завершення тренінгу.

## УРОК-ТРЕНІНГ 14

### СТАТЕВИЙ РОЗВИТОК

**Мета:** актуалізація опорних знань щодо статевого розвитку людини; усвідомлення значення статевих гормонів в діяльності організму людини.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- пояснити поняття «статевий розвиток», «вторинні статеві ознаки»;
- усвідомлювати вплив і значення статевих гормонів на діяльність організму і життя людини;
- усвідомлювати небезпеку самолікування гормональними препаратами;
- демонструвати вміння визначити негативні фактори впливу на статеве дозрівання людини.

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- фото із зображеннями немовлят, молоді, людей старечого віку.

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Зворотній зв'язок, стартове завдання	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Вправа «Він чи вона?»	<b>5 хв</b>
Робота в групах	<b>10 хв</b>
Мозковий штурм	<b>5 хв</b>
Робота в колі	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>8 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>2 хв</b>

#### **Зворотній зв'язок, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і завдання.

Запитайте в учнів, як вони визначають поняття «фізичний розвиток» і які його ознаки можуть пригадати.

Стартове завдання: запропонуйте учням самостійно визначити поняття статевого розвитку і назвати його ознаки.

### **Міні-лекція**

Викладач розповідає про спадкове визначення статі та роль статевих гормонів у розвитку людини, пояснює поняття «вторинні статеві ознаки» (матеріал параграфу 2.7 посібника).

### **Вправа «Він чи вона?»**

Викладач демонструє різні фото із зображеннями дітей, молоді, людей похилого віку і пропонує визначити їх стать.

### **Робота в групах**

Учні об'єднуються у дві команди за статтю. Їм пропонується протягом двох хвилин написати на листку вторинні статеві ознаки: хлопцям – чоловічі, дівчатам – жіночі.

Виграє команда, яка встигла записати на листку більше правильних вторинних статевих ознак.

### **Мозковий штурм**

Учням пропонується назвати фактори, які можуть негативно вплинути на статевий розвиток молодої людини і обґрунтувати свою відповідь.

### **Робота в колі**

Запитання для обговорення:

- Про що свідчить початок діяльності статевих залоз людини?
- Чи готовий організм у 15–17 років до реалізації своєї біологічної мети – продовження роду?

### **Міні-лекція**

Викладач розповідає про гормональні препарати і пояснює, що використовувати їх можна лише за призначенням лікаря. Головна загроза самолікування – значне порушення природного гормонального фону людини. Наприклад: нанесення гормональної мазі на 1 см<sup>2</sup> шкіри змінює співвідношення гормонів в організмі людини на 2 тижні.

### **Завершення тренінгу**

Запропонуйте учням дати відповіді на запитання «Завдання для самоконтролю» параграфу 2.7 посібника «Здоровий спосіб життя».

Ритуал завершення тренінгу.

## УРОК-ТРЕНІНГ 15

### ОСНОВИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я

**Мета:** актуалізація опорних знань; усвідомлення зв'язку між зрілістю і дорослим життям, між статевим життям і репродуктивним здоров'ям.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- уміти пояснити зміст поняття «репродуктивне здоров'я»;
- називати терміни фізичної, психічної і соціальної зрілості людини;
- надавати рекомендації для своїх однолітків стосовно збереження репродуктивного здоров'я;
- демонструвати вміння берегти власне репродуктивне здоров'я.

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- фото молодіжних моделей одягу (обов'язково оберіть зображення одягу із заниженою талією, короткі блузки, майки, спідниці, затісні брюки, джинси тощо).
- плакат із визначенням здоров'я за статутом ВООЗ.

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Зворотній зв'язок, стартове завдання	<b>5 хв</b>
Робота в групах	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>8 хв</b>
Робота з посібником і обговорення в парах	<b>8 хв</b>
Обговорення проблеми	<b>8 хв</b>
Робота з посібником	<b>6 хв</b>
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	<b>5 хв</b>

#### **Зворотній зв'язок, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і завдання.

Вступне слово викладача: пояснення терміну «репродукція» як біологічного поняття. Під репродукцією в біологічних науках розуміють відтворення.

Запропонуйте учням пригадати визначення здоров'я за статутом ВООЗ.

Стартове завдання полягає в тому, щоб учні самостійно спробували визначити поняття «репродуктивне здоров'я» на основі загальновідомого визначення здоров'я (розмістити плакат із визначенням здоров'я перед учнями).

### **Робота в групах**

Учні об'єднуються в три групи. Кожна висловлює розуміння понять «фізична зрілість», «соціальна зрілість», «психічна зрілість».

### **Міні-лекція**

Викладач підсумовує визначення поняття «зрілість» і розповідає про зв'язок дорослого і статевого життя. Наголошує на ризиках статевого життя, особливо в юному віці (матеріал параграфу 2.8 посібника).

### **Робота з посібником і обговорення в парах**

Пари об'єднуються за статтю (дівчата і хлопці окремо). Учні знайомляться із рекомендаціями щодо збереження репродуктивного здоров'я (посібник, параграф 2.8).

### **Обговорення проблеми в групі**

- Які тенденції моди загрожують репродуктивному здоров'ю молоді?

Демонстрація фото моделей одягу, які загрожують репродуктивному здоров'ю людини.

- Які проблеми виникають у молодій людини, що поспішила розпочати статеве життя?

### **Робота з посібником**

Запропонуйте учням прочитати рубрику «Маєш знати...» параграфу 2.8 посібника (про Клініку, дружню до молоді).

Обговоріть з учнями переваги такої медичної допомоги молоді.

Обов'язково повідомити учням (можна записати) адресу і телефон Клініки, дружньої до молоді у вашому місті (або найближчої клініки до місця проживання учнів). Потурбуйтеся, щоб ця інформація містилася на одному із інформаційних стендів вашого навчального закладу.

### Завершення тренінгу

Запропонуйте учням створити власні рекомендації для збереження репродуктивного здоров'я.

Ритуал завершення тренінгу.

## УРОК-ТРЕНІНГ 16

### **ПЕРШЕ КОХАННЯ**

**Мета:** аналіз емоційного стану закоханої людини; тренінг навичок позитивного мислення та протидії тиску однолітків.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- називати емоційні ознаки закоханої людини;
- наводити різноманітні приклади першого кохання;
- уміти аналізувати причини початку раннього статевого життя;
- демонструвати вміння позитивного мислення та елементи рефреймінгу;
- демонструвати вміння сказати «Ні» в ситуаціях тиску.

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- відеофрагменти з художньої стрічки «Кохання у великому місті» (реж. М. Вайсберг, Україна–Росія, 2009); з документальних фільмів «Ромео і Джульєтта наших днів» (реж. О. Філатова, Росія, 2007) або «Правила життя. Дитячі пологи» (цикл передач каналу СТБ).

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Зворотній зв'язок, стартове завдання	<b>5 хв</b>
Обговорення в парах	<b>5 хв</b>
Демонстрація епізоду з фільму	<b>2 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Робота в парах з посібником	<b>3 хв</b>
Повідомлення і обговорення ситуацій	<b>10 хв</b>
Робота в колі	<b>8 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>7 хв</b>
Перегляд художнього фільму	

### **Зворотній зв'язок, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку та його завдання.

Запитайте в учнів, які почуття допомагають людині виживати у складних життєвих обставинах. Яка роль кохання у житті людини?

Запропонуйте учням визначити, що таке кохання.

### **Обговорення в парах**

Учням пропонується визначити, що люди розуміють під словом «секс». (Варіанти відповідей: секс – це статевий акт, секс – це стать, секс – це стосунки між чоловіком і жінкою або будь-які інші).

Запитання для обговорення: «Чи є різниця між сексом і коханням?»

**Демонстрація епізоду** з фільму «Кохання у великому місті»: святий Валентин (Ф. Кіркорев) проголошує тост про кохання; паралельно тост щодо сексу проголошують троє друзів.

### **Міні-лекція**

Викладач узагальнює розуміння учнями кохання і розповідає про першу любов. Наголошує, що кохання в юнацькому віці не потребує статевих стосунків (сексу). Але інколи дівчата і хлопці намагаються досягти всього і відразу, тому зважуються на статеві стосунки до досягнення фізичної, психічної і соціальної зрілості.

### **Робота в парах з посібником**

Учні знайомляться і обговорюють причини, за якими дівчата наважуються на раннє статеве життя (посібник, параграф 2.9).

### **Повідомлення і обговорення ситуацій**

Демонстрація фрагментів з документальних фільмів «Ромео і Джульєтти наших днів» (режисер О. Філатова, Росія, 2007) або «Правила життя. Дитячі пологи» (цикл передач каналу СТБ).

Після перегляду 2–3 ситуацій за участю викладача учні обговорюють їх і пропонують по-іншому поглянути на ситуацію і знайти інше вирішення проблеми.

### **Робота в колі**

Обговоріть з учнями:

- Якою ти уявляєш свою «другу половинку»?



- Якою ти уявляєш власну сім'ю?
- Чи готовий (готова) ти до народження дитини в цьому віці (фізично, психічно, соціально)?

### **Завершення тренінгу**

Ритуал завершення тренінгу.

Після тренінгу або відповідно до плану навчально-виховної роботи пропонуємо організувати перегляд і обговорення художніх фільмів про кохання 15–17-річних підлітків.

Художній фільм «Вам и не снилось...»

СРСР, 1980

Режисер Ілля Фрез

Фільм про перше кохання двох школярів – Роми і Каті.

Не зважаючи на непорозуміння їхніх почуттів дорослими, закохані намагаються бути разом.

Художній фільм «Настав час кохати»

Югославія, 1979

Режисер Зоран Чалич

Десятикласники Марія і Бобо покохали один одного з першого погляду. Але недовго тривало їх щастя. Марія, зрозумівши, що у неї буде дитина, пішла на великий ризик...

## УРОК-ТРЕНІНГ 17

### ОСОБИСТА ГІГІЄНА

**Мета:** актуалізація базових знань з особистої гігієни; самоаналіз результату дотримання правил особистої гігієни; ознайомлення із сучасними рекомендаціями збереження здоров'я шкіри обличчя і тіла.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- уміти доводити необхідність дотримання особистої гігієни;
- надавати рекомендації для корекції власної особистої гігієни;
- уміти орієнтуватися в рекомендаціях вибору нижньої білизни для себе;
- демонструвати навички самоаналізу стану шкіри і зовнішнього вигляду

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- фото відомих та успішних особистостей, які подолали свої зовнішності зробили перевагами (Жан-Поль Бельмондо, Анджеліна Джолі, Містер Бін, Олексій Панін, Нелі Уварова, Ксенія Собчак та ін.);
- відеофрагмент реклами антиперспіранта під час фізичного тренування.

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Актуалізація базових знань, стартове завдання	<b>7 хв</b>
Вправа «Самоаналіз»	<b>15 хв</b>
Міні-лекція	<b>10 хв</b>
Робота в групах	<b>10 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>3 хв</b>

#### **Актуалізація базових знань, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і його завдання.

Запитайте в учнів, що вони оцінюють у зовнішньому вигляді однолітків, батьків, вчителів.

Вступне слово викладача про те, що можна подолати свої зовнішності зробити перевагами (приклади відомих і успішних людей), можна скорегувати форму обличчя, пропорції фігури, але неможливо скорегувати стан шкіри, волосся або зубів (посібник, параграф 2.10).

Слід звернути увагу на книгу Снайдера Ді «Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни», де наводяться проблеми, що турбують молодь, і шляхи їх вирішення.

### **Вправа «Самоаналіз»**

Завдання полягає в пропозиції учням проаналізувати стан своїх зубів, волосся і нігтів, зубів (параграф 2.10 посібника «Здоровий спосіб життя», рубрика «Для самопізнання»).

Обговорення самоаналізу учнів і вироблення ними ж рекомендацій щодо дотримання особистої гігієни.

### **Міні-лекція**

Викладач розповідає учням про посилення потовиділення під час стресу та особливості застосування засобів антиперспірантної та ароматичної дії для шкіри (посібник, параграф 2.10). Слід звернути увагу учнів на те, що антиперспіранти сильно звужують пори шкіри, що спричиняє до їх закупорювання й призводить до виникнення запалення лімфовузлів. Дезодоранти тільки ароматизують шкіру, але нейтралізувати запах поту їм не під силу.

Демонстрація фрагменту реклами антиперспіранта під час занять фізичною культурою і спортом.

Запитання для обговорення: «У чому помилка творців реклами антиперспіранта?»

Помилка полягає у тому, що в рекламі не враховано значення поту для організму: піт виконує важливі функції – зменшує температуру тіла під час фізичного навантаження, що запобігає перегріванню організму, з потом виділяються деякі продукти обміну речовин. Використання дезодорантів і антиперспірантів під час фізичного навантаження недоцільне, головне – після тренування прийняти душ, вимити шкіру. Дезодорант, антиперспірант наноситься на **чисту шкіру** не до тренування, а після нього.

### **Робота в групах**

Учні об'єднуються у дві групи за статтю.

Знайомляться із рекомендаціями щодо вибору нижньої білизни.

Запитання для обговорення:

- Чому лікарі надають саме такі рекомендації?
- З якою метою створені різні моделі нижньої білизни?

### **Завершення тренінгу**

Учні формулюють правила особистої гігієни для молодої людини (або відповідають на запитання для самоконтролю параграфу 2.10).

Ритуал завершення тренінгу.

## **УРОК-ТРЕНІНГ 18**

### **СВІТ НАВКОЛО НАС**

**Мета:** розвиток позитивного сприйняття світу і свого «Я».

#### ***Результати навчання***

Наприкінці заняття учні мають:

- уміти називати позитивні властивості, риси, якості свого соціального оточення;
- демонструвати вміння знаходити позитивні моменти у своєму житті, своєму оточенні.

#### ***Обладнання і матеріали:***

- аркуші паперу, маркери, скотч.

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Зворотній зв'язок	<b>5 хв</b>
Стартове завдання	<b>5 хв</b>
Тренінг	<b>30 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>5 хв</b>

### **Зворотній зв'язок**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і його завдання.

Запитайте в учнів, що вони розуміють під поняттям «соціальне здоров'я».

### **Стартове завдання**

Запитання для обговорення:

- Що подобається тобі в навколишньому світі?
- Якби ти був чарівником, щоб ти змінив навколо себе?

### **Тренінг**

Застосовуються вправи для розвитку позитивного сприйняття світу, суспільства, навчального закладу, інших людей.

### **Вправа «Король і королева закладу»**

Запропонуйте учасникам уявити, що вони король (для хлопців) і королева (для дівчат). Навчальний заклад – королівство. Король (королева) встановлює правила, які він (вона) вважає розумними і доцільними. Учні придумують і записують правила на аркушах. Потім кожен «король» і «королева» презентують свої правила і пояснюють їх.

Запитання для обговорення:

- Що було важче: придумати свої правила чи обґрунтувати їх доцільність?
- Наскільки важко виконувати встановлені правила в навчальному закладі, суспільстві?
- Що цьому заважає?

### **Вправа «Вузький міст»**

На підлозі за допомогою крейди або мотузки позначити уявний вузький міст. Два учасника йдуть назустріч один одному з різних кінців мосту. Викладач пропонує учням самим обрати засіб проходження мосту. Чи зуміють учасники ввічливо розійтися, чи зіштовхнуться один одного?

Запитання для обговорення:

- Як учасникам вдалося домовитися?
- Про кого вони в першу чергу подумали: про себе чи про партнера?
- Чи завжди треба поступатися на «вузькому містку»?

### **Вправа «Доторкнися до...»**

Виконується для емоційної розрядки. За командою вчителя учні мають доторкнутися до: залізного, дерев'яного, скляного, прозорого, червоного, живого, теплого і т.п.

### **Завершення тренінгу**

Учні діляться враженнями, що сподобалося, а що ні.

Ритуал завершення тренінгу.

## **УРОК-ТРЕНІНГ 19-20**

### ***Спарений урок***

## **СПІЛКУВАННЯ МІЖ ЛЮДЬМИ**

**Мета:** актуалізація базових знань; ознайомлення із різними маніпуляціями, які несвідомо або свідомо використовує людина; тренінг елементів опору маніпуляціям.

### ***Результати навчання***

Наприкінці заняття учні мають:

- називати причини використання різних маніпуляцій;
- уміти наводити приклади різних видів маніпуляцій;
- демонструвати вміння поведження в ситуаціях із маніпулюванням.

### ***Обладнання і матеріали:***

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- картки з описами маніпуляцій (Додаток 11).

### **Орієнтовний план тренінгу**

Актуалізація базових знань	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Робота в групах та взаємонавчання	<b>15 хв</b>
Рольова гра	<b>10 хв</b>
Повідомлення	<b>5 хв</b>
Вправа «Заїжджена платівка»	<b>20 хв</b>
Вправа «Вовк і семеро козенят»	<b>20 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>10 хв</b>

### **Актуалізація базових знань, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і його завдання.

Стартове завдання: запропонуйте учням визначити роль спілкування в житті людини.

### **Міні-лекція**

Викладач розповідає про застосування маніпуляцій під час спілкування. Маніпуляціями називають такий прийом спілкування, при якому один із співрозмовників використовує іншого для досягнення власної мети, життєвого або психологічного виграшу (посібник, параграф 3.2).

### **Робота в групах та взаємонавчання**

Учні об'єднуються в три групи.

Кожна група отримує картки, які містять частину тексту: описаний один із засобів маніпуляції-пастки.

У групі учні читають матеріал, обговорюють його і придумують свої приклади.

З першої групи учні розходяться в дві інші і розповідають учасникам про що вони дізналися. Так само розходяться по групах представники другої та третьої груп.

Після закінчення взаємонавчання, запропонуйте учням поставити питання, які в них виникли, і дайте на них відповідь.

### **Рольова гра**

Об'єднайте учасників у кілька груп (за кількістю підготовлених ситуацій).

Запропонуйте учням такі ситуації (для прикладу):

1. Дівчина умовляє своїх знайомих купити в неї косметику і стати торговим представником фірми-виробника (продавати косметику іншим);

2. Покупець прийшов до магазину замінити нещодавно придбаний телефон, у якому під час розмов спостерігається тріск; продавці за допомогою маніпуляцій намагаються переконати його у нормальній роботі телефону;

3. Молода людина зайшла до платного громадського туалету, а грошей, щоб заплатити, не має. За допомогою маніпуляцій треба переконати чергову пропустити безкоштовно.

### **Повідомлення**

Викладач аналізує рольову гру і робить повідомлення про можливість опору маніпуляціям (посібник, параграф 3.2).

### **Вправа «Заїжджена платівка»**

Об'єднайте учнів у групи (по 4 особи). Групи працюють по черзі.

*Інструкція:* два учня виказують свої претензії або відмовляються виконувати вимоги, два інших – відстоюють свої інтереси. Інші спостерігають, а потім діляться своїми враженнями й думками.

Відстоювати особистий інтерес необхідно методом «заїждженої платівки»: людина раз за разом повторює свою вимогу, не звертаючи жодної уваги на висунуті заперечення. Висловлювання вимоги будуються за схемою: «Я розумію, що ... (переказ своїми словами заперечень співрозмовника), але мені потрібно ... (повторювання своїх вимог)».

Ситуації для відпрацювання вправи (можна взяти аналогічні, що використовувались у рольовій грі):

- ти хочеш повернути гроші за неякісний товар, що придбав у магазині;
- знайома вмовляє тебе взяти участь у мережевому маркетингу: придбати в неї товар, стати його розповсюджувачем, продавати цей товар і надалі. Ти ввічливо відмовляєшся і надалі не бажаєш вислуховувати такі пропозиції.

Запитання для обговорення:

- Що потрібно людині для дієвості цього методу? (Збереження власного спокою, упевнена поведінка, принципова можливість виконання вимог і т.п.).
- Коли можна застосовувати техніку «заїждженої платівки», а коли недоречно?

Для тренінгу впевненої поведінки в разі необхідності переконувати інших людей та для розвитку спостережливості запропонуйте учням виконати вправу «Вовк і семеро козенят».



### **Вправа «Вовк і семеро козенят»**

Гра ґрунтується на сюжеті відомої казки. Семеро учасників-добровольців беруть на себе ролі «козенят». Їх завдання – не пускати до себе в хатинку (місце, що окреслене стільцями) «сірих вовків», але пропустити «маму-козу», «тютю козу», «племінника» та інших родичів сім'ї.

Між іншими учасниками гри розподіляються ролі так, щоб половина учасників виконувала роль «сірого вовка», а друга половина – ролі родичів сім'ї козенят. Учні-«козенята» не знають, хто є хто.

Потім «родичі» та «сірі вовки» по черзі підходять до хатинки і протягом хвилини (30 секунд – залежно від кількості учасників) намагаються переконати «козенят», що вони – їхні родичі, а не вовки, і що їх треба впустити до хатинки. «Козенята» радяться і приймають рішення: пускати чи ні.

Після проходження всіх персонажів, що намагалися потрапити до хатинки, гра завершується і відбувається аналіз рішень: кожний персонаж говорить, хто він є насправді. Отже відразу можна визначити: скільки разів помилилися «козенята» і впустили до себе «вовків» і скільки «родичів» залишили на вулиці – на з'їдіння «вовкам».

Обговорення гри полягає у виокремленні ознак, за якими учасники-«козенята» довіряли або навпаки не довіряли учням, що намагалися переконати їх для пропуску в хатинку. Що було найважливішим для прийняття рішення? Після обговорення запропонуйте учням визначити, чим керуються вони в реальному житті при визначенні щирості чи нещирості інших людей.

### **Завершення тренінгу**

Учні обмінюються думками і відчуттями.

Запропонуйте учням прочитати «Правила спілкування» (параграф 3.2, рубрика «Маєш знати...»).

Учні надають відповіді на «Запитання для самоконтролю» параграфу 3.2.

## УРОК-ТРЕНІНГ 21

### МОБІЛЬНИЙ ТЕЛЕФОН

**Мета:** актуалізація базових знань щодо різноманітних засобів спілкування між людьми; ознайомлення із впливом роботи мобільного телефону (електромагнітних хвиль) на організм людини; усвідомлення зв'язку між тривалістю мобільних розмов і самопочуттям.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- назвати два ефекти впливу електромагнітних хвиль на організм людини (термічний і нетермічний);
- наводити приклади негативного впливу тривалих розмов мобільним телефоном;
- демонструвати вміння і правила користування мобільним телефоном у навчальному закладі й побуті.

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- таблиця «Правила ведення телефонних розмов».

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Актуалізація базових знань, стартове завдання	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Обговорення і мозковий штурм	<b>10 хв</b>
Робота в групах	<b>10 хв</b>
Тренінг	<b>13 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>2 хв</b>

#### **Актуалізація базових знань, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і його завдання.

Запитайте в учнів, які засоби спілкування вони знають. Які засоби спілкування найпоширеніші в сучасному світі? (Мобільний телефон, Інтернет).

Стартове завдання: запропонуйте учням пригадати самопочуття під час тривалих розмов мобільним телефоном. Наприкінці обговорення

допоможіть учням виокремити основні симптоми, що з'являються під час тривалих «мобільних» розмов (посібник, параграф 3.3).

### **Міні-лекція**

Викладач розповідає учасникам про те, що в основі роботи мобільного телефону – електромагнітні хвилі; розкриває вплив електромагнітних хвиль на організм людини (параграф 3.3 посібника).

### **Обговорення і мозковий штурм**

Учні висловлюють свої думки, щодо почутого.

Викладач пропонує учням знайти засоби зменшення впливу електромагнітних хвиль на організм людини.

### **Робота в групах**

Об'єднайте учнів у дві групи.

Запропонуйте учням записати правила телефонних ділових (перша група) та особистих (друга група) розмов.

Обговоріть ці правила і закріпіть таблицю (або окремі аркуші) на дошці.

### **Деякі правила телефонних розмов**

Для ділових розмов:

- Привітайтеся.
- Запросіть до телефону потрібну особу.
- Назвіть себе і поясніть хто ви, сутність питання.
- Закінчує розмову і кладе слухавку той, хто подзвонив.

Загальні рекомендації для телефонних розмов:

- на заняттях мобільний телефон має бути вимкненим. Твоя головна справа в цей момент – навчання;
- якщо розмова перервалася, то передзвонити має той, хто ініціював дзвінок;
- говорити необхідно максимально коротко, чітко і щодо справи;
- якщо дзвониш на номер мобільного телефону, слід пам'ятати, що абонент може бути в дорозі, за кермом, на заняттях. Тому твій дзвінок – зовсім не доречний;

- у театрі, кінотеатрі, на концерті, у музеї необхідно вимикати мобільний телефон. Дзвінок в цих місцях заважає іншим і викликає роздратування;

- на прийомі в лікаря, на важливій зустрічі також слід потурбуватися про те, щоб дзвінка телефона не було чути, або слід вимкнути його;

- ніколи не слід питати по телефону: «Сонце, ти мене любиш?» (якщо тебе люблять, скажуть самі), «Люба (любий), а чого ти така (такий) сумний?»;

- телефонна розмова мобільним телефоном має тривати не більше однієї хвилини. Телефон – засіб зв'язку, а не засіб спілкування.

### **Тренінг**

Опрацьовуються навички телефонних розмов. Запропонуйте учням об'єднатися в пари й умовно подзвонити:

- дзвінок у лікарню – викликати лікаря додому;
- майстру (вихователю, куратору) – повідомити, що ти будеш відсутнім на заняттях;

- тренеру – дізнатися про час тренування;
- подрузі (другу) – домовитися про зустріч;
- мамі (бабусі) – привітати з днем народження;
- другу – узнати домашнє завдання.

### **Завершення тренінгу**

Запропонуйте учням відповісти на запитання для самоконтролю параграфу 3.3 посібника.

Запросіть учнів-волонтерів для організації наступного заняття (підготувати повідомлення про походження ненормативної лексики).

Ритуал завершення тренінгу.

## УРОК-ТРЕНІНГ 22

### ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ

**Мета:** ознайомлення із механізмом виникнення навичок і звичок; тренінг аналізу власних звичок.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- уміти пояснити причину виникнення звичок на власному прикладі;
- усвідомлювати зв'язок між звичками і здоров'ям, успішністю діяльності людини;
- демонструвати негативне ставлення до шкідливих звичок і власну позицію щодо самовиховання.

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- відеофрагменти, що розкривають зміст шкідливих звичок (з інтернет-ресурсів);
- презентація прикладів корисних і шкідливих звичок;
- бланки для тестування.

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Актуалізація базових знань, стартове завдання	<b>5 хв</b>
Обговорення ситуацій	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>10 хв</b>
Самоаналіз і обговорення	<b>10 хв</b>
Анкетування	<b>10 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>2 хв</b>

#### **Актуалізація базових знань**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і його завдання.

Стартове завдання: учні пояснюють розуміння поняття «звички».

#### **Обговорення ситуацій**

Викладач зачитує різні приклади звичок, учні класифікують їх як корисні або шкідливі (можна зробити відеопрезентацію шкідливих звичок за інтернет-ресурсами або учнівськими проектами).

### Міні-лекція

Викладач пояснює, як виникає звичка і яке значення мають звички для життєдіяльності організму (посібник, параграф 3.5).

### Самоаналіз і обговорення

Викладач пропонує учням (за бажанням) проаналізувати свої звички, виділити серед них корисні і шкідливі; назвати звички, яких учень хоче позбутися; поділитися досвідом зміни своїх звичок.

Запитання для обговорення:

- Звички і реклама.
- Чи впливає реклама на формування звичок?
- Як маніпулюють нашою свідомістю при створенні реклами пива, слабоалкогольних напоїв, сигарет?

### Анкетування

Запропонуйте учням визначити рівень стресостійкості.

#### **Бостонський тест на стресостійкість**

*Інструкція для учня:* дай відповідь на запитання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження відповідають твоїй поведінці і відчуттям. У потрібній графі зроби позначку.

№ з/п	Твердження	Завжди	Часто	Інколи	Майже ніколи	Ніколи
1.	Протягом дня ти їси хоча б одне гаряче блюдо					
2.	Ти спиш 7–8 годин хоча б чотири рази на тиждень					
3.	Ти постійно відчуваєш любов інших і віддаєш їм свою любов					
4.	У тебе хоча б у радіусі 50 км є людина, якій ти можеш довіряти					
5.	Ти займаєшся фізичними вправами до поту хоча б два рази на тиждень					
6.	Ти не палиш протягом дня					
7.	Ти не п'єш міцні алкогольні напої					

8.	Твоя вага дорівнює: Зріст (см) – вага (кг) = $100 \pm 10$					
9.	Тобі вистачає грошей для основних потреб					
10.	Тебе підтримує твоя віра					
11.	Ти постійно займаєшся суспільною діяльністю					
12.	У тебе багато друзів і знайомих					
13.	У тебе є один або два друга, яким ти повністю довіряєш					
14.	Ти здоровий					
15.	Ти можеш відкрито сказати про свої відчуття, коли злий або чимось стурбований					
16.	Ти регулярно обговорюєш із людьми, з якими живеш, свої домашні проблеми					
17.	Ти робиш щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень або смієшся три рази на тиждень					
18.	Ти можеш організувати свій час ефективно					
19.	За день ти споживаєш не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн					
20.	У тебе є небагато часу для себе протягом кожного дня					
	<b>Сума балів</b>					

*Підрахунок балів:* визначити кількість відповідей у кожній вертикальній графі. У графі «завжди» кількість обраних відповідей помножується на 1, у графі «часто» – на 2, у графі «інколи» – на 3, у графі «майже ніколи» – на 4, у графі «ніколи» – на 5. Отримані значення сумуються. Із загальної суми віднімається 20.

*Інтерпретація загальної суми балів:*

- менше 10 балів – у тебе чудова стійкість до стресових ситуацій, твоєму здоров'ю ніщо не загрожує;
- від 11 до 30 балів – у тебе нормальний рівень стресу, який відповідає життю активної людини;
- більше 30 балів – замислися про те, що стресові ситуації мають немалий вплив на твоє життя і ти їм не дуже опираєшся;
- більше 50 балів – ти дуже страждаєш від стресів. Тому слід серйозно замислитися про своє життя: чи не час змінити спосіб життя, і треба подумати про своє здоров'я.

Якщо твоя відповідь на будь-яке запитання має відповідь «інколи», «майже ніколи», «ніколи», намагайся змінити свою поведінку щодо даного твердження і твоя стресостійкість дещо збільшиться.

Обговорення результатів. Людина, яка має високий рівень стресостійкості, як правило, має менше шкідливих звичок, бо менш залежна від тиску оточення і вміє відстоювати власну думку.

### **Завершення тренінгу**

Запропонуйте учням відповісти на запитання для самоконтролю параграфу 3.5 посібника.

Ритуал завершення тренінгу.

## **УРОК-ТРЕНІНГ 23**

### **ЛИХОСЛІВ'Я**

**Мета:** ознайомлення із механізмом дії слів на організм людини; історією виникнення ненормативної лексики; тренінг спілкування

#### ***Результати навчання***

Наприкінці заняття учні мають:

- називати провідні механізми впливу слів на організм людини (ритм і образ);
- уміти аналізувати причини використання ненормативної лексики;
- демонструвати вміння контролювати свої висловлювання.



### ***Обладнання і матеріали***

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- повідомлення волонтерів про походження ненормативної лексики;
- відеофрагменти із стрічок «Правила життя. Жива вода» ([www.stb.ua/e107\\_plugins/videotv/videoview.php?view.589](http://www.stb.ua/e107_plugins/videotv/videoview.php?view.589)) або «Как слово наше отзовется...» (реж. Л. Богданович, Росія, 2003) ([www.rutube.ru/tracks/728944.html?v=cebc9c6e463ccd9f550b2fcdf062a41](http://www.rutube.ru/tracks/728944.html?v=cebc9c6e463ccd9f550b2fcdf062a41));
- бланки для тестування.

### **Орієнтовний план тренінгу**

Актуалізація базових знань, стартове завдання	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>8 хв</b>
Робота в групах	<b>5 хв</b>
Повідомлення і обговорення в групі	<b>8 хв</b>
Тестування	<b>10 хв</b>
Робота з посібником	<b>7 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>2 хв</b>

### **Актуалізація базових знань, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку та його завдання.

Стартове завдання: запропонуйте учням висловити свою думку щодо виразу: «Словом можна поранити».

### **Міні-лекція**

«Нам не дано предугадать,  
Как слово наше отзовется, –  
И нам сочувствие дается,  
Как нам дается благодать...»

Федір Тютчев

Викладач розповідає, з яким механізмом дії вчені пов'язують вплив слів на організм людини.

Лекція супроводжується фрагментами з документального фільму «Правила життя. Жива вода» (або «Как слово наше отзовется...») – вплив слів на структуру води.



№ питання	Питання	Варіанти відповідей		
		Так	Ні	
1.	Як ти вважаєш, чи можна використовувати ненормативну лексику при спілкуванні?	Так	Ні	
2.	Чи вживаєш ти ненормативну лексику?	Так	Ні	
4.	Наскільки часто ти вживаєш ненормативну лексику?	Щоденно	Часто	Дуже рідко
5.	Тобі подобається вживати таку лексику?	Так	Ні	
6.	Чи вживаєш ти ненормативну лексику у спілкуванні зі своєю дівчиною (своїм хлопцем)?	Так	Ні	

Обговорення результатів анкети і причин вживання ненормативної лексики.

Запитання для обговорення:

- Моє ставлення до лихослів'я.
- Чи можу я контролювати себе щодо вживання ненормативної лексики?

### Тестування

Запропонуйте учням визначити свій рівень самоконтролю в спілкуванні за тестом М. Снайдера.

### **Тест для визначення рівня самоконтролю в спілкуванні М. Снайдера**

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Мені важко наслідувати поведінку інших людей	
2.	Я міг би, мабуть, клеїти дурня, щоб привернути до себе увагу або потішити оточуючих	
3.	З мене міг би вийти непоганий актор	
4.	Оточуючим іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, чим це відбувається насправді	
5.	У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги	
6.	У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я поведжуся по-різному	

7.	Я можу відстоювати тільки те, у чому щиро переконаний	
8.	Щоб досягти успіху в справах і поліпшити відносини з людьми, я прагну бути таким, яким мене хочуть бачити	
9.	Я вмію бути доброзичливим з людьми, яких не можу терпіти	
10.	Я не завжди такий, яким здаюся	

*Інструкція учням:* уважно прочитайте 10 тверджень. Якщо твердження здається вам правильним або переважно правильним, поряд з його порядковим номером постав «+»; якщо неправильним – «-».

Після завершення тестування учні підраховують суму балів: один бал за відповідь «-» у твердженнях 1, 5, 7 і один бал за «+» у твердженнях 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10.

Викладач оголошує інтерпретацію суми балів:

0–3 бали. У тебе низький комунікативний контроль. Твоя поведінка стійка. Ти не бажаєш змінювати її залежно від ситуації і здатний до щирого самовираження. Деякі вважають тебе «незручним у спілкуванні» через твою прямолінійність.

4–6 балів. У тебе середній комунікативний контроль. Ти щирий, але стриманий в емоційних проявах, урахуєш думку оточуючих.

7–10 балів. У тебе високий комунікативний контроль. Ти легко виконуєш іншу роль, гнучко реагуєш на зміну ситуації і навіть передбачаєш враження, яке справиш на оточуючих.

Побажайте учням посилити самоконтроль за висловленням своїх думок і емоцій.

### **Робота з посібником**

Прочитайте матеріал параграфу 3.4 «Лихослів'я» на с. 85 про вплив ненормативної лексики на організм людини.

Учні діляться своїми думками щодо почутого.

### **Завершення тренінгу**

Учні обговорюють заняття і діляться своїми враженнями.

Ритуал завершення тренінгу.

## УРОК-ТРЕНІНГ 24

### І ЗНОВУ ПРО ПАЛІННЯ

**Мета:** актуалізація опорних знань; усвідомлення зв'язку між курінням, створенням іміджу і сприйняттям особистості іншими людьми.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- наводити приклади зв'язку між курінням і сприйняттям людини;
- уміти аналізувати наслідки куріння в сімейному житті;
- демонструвати позитивне ставлення до тих, хто не палить.

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- відеофрагменти про негативні наслідки паління (наприклад, на сайті [www.future.fcos.ru/content/view/229/252/](http://www.future.fcos.ru/content/view/229/252/) або на інших).

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Актуалізація базових знань	<b>10 хв</b>
Робота в парах і обговорення	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Робота в парах і обговорення	<b>10 хв</b>
Вправа «За і проти»	<b>10 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>5 хв</b>

#### **Актуалізація базових знань**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і його завдання.

Запропонуйте учням пригадати негативні наслідки паління, можна навести відомості з параграфу 3.6 посібника «Здоровий спосіб життя».

Демонстрація відеофрагментів про негативні наслідки паління (наприклад, відеоролики «Факти про паління», «Не спалюй себе» можна знайти на сайті [www.future.fcos.ru/content/view/229/252/](http://www.future.fcos.ru/content/view/229/252/) у мережі Інтернет).

#### **Робота в парах і обговорення**

Учні працюють із посібником (параграф 3.6, с. 89–90): опрацьовують першу частину листа одинадцятикласниці.

### **Міні-лекція**

Викладач пояснює роль запахів у житті людини (матеріал параграфу 3.6 посібника).

### **Робота в парах і обговорення**

Учні працюють із посібником (с. 91): опрацьовують другу частину листа одинадцятикласниці.

Запропонуйте учням обговорити такі запитання:

- Чи хотіли би ви, щоб ваші діти курили?
- Запитання для хлопців: Чи хотів би ти, щоб твоя дружина курила?
- Запитання для дівчат: Чи хотіла би ти, щоб твій чоловік курив?
- Підрахуйте, скільки коштів витрачає людина за місяць, за рік на придбання сигарет.

### **Вправа «За і проти»**

Учні об'єднуються у дві групи. Викладач пропонує групам в ході дискусії назвати по п'ять причин: «ЗА куріння» (одна група), «ПРОТИ куріння» (друга група). Викладач допомагає учням обговорити їх і аргументовано розкриває поверховість і хибність причин, які наводила група «За куріння».

Викладач називає поради для тих, хто бажає кинути курити (параграф 3.6, с. 92).

### **Завершення тренінгу**

Учні виявляють привабливість причин, з яких людина не курить.

Запросіть учнів–волонтерів до підготовки наступного заняття (підготувати повідомлення про вплив енергетичних напоїв на організм людини).

Викладач пропонує учасникам тренінгових занять спецкурсу (факультативу) «Здоровий спосіб життя» організувати і провести акцію «Життя без куріння» для всієї учнівської молоді навчального закладу.

## УРОК-ТРЕНІНГ 25

### ПИВО = АЛКОГОЛЬ

**Мета:** актуалізація базових знань про вплив алкоголю на організм людини; усвідомлення, що будь-які алкогольні напої є небезпечними; ознайомлення із впливом слабоалкогольних коктейлів та енергетичних напоїв на організм людини.

#### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- уміти пояснити негативний вплив складових пива на організм людини;
- уміти довести небезпечність енергетичних та слабоалкогольних напоїв для людини;
- продемонструвати серйозне ставлення до проблеми пивного алкоголізму та використання енергетичних напоїв у молодіжному середовищі.

#### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- повідомлення волонтерів про склад і вплив енергетичних напоїв на організм людини;
- відеофрагменти про вплив алкоголю на організм людини (з інтернет-ресурсів);
- відеофрагменти фільму-лекції «Горькая правда о пиве» (Росія, 2006);
- бланки для анкетування.

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Актуалізація базових знань	<b>10 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Обговорення	<b>5 хв</b>
Робота в парах і обговорення	<b>10 хв</b>
Самоаналіз	<b>3 хв</b>
Повідомлення і обговорення	<b>10 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>2 хв</b>

### **Актуалізація базових знань**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і його завдання.

Запропонуйте учням пригадати негативні наслідки вживання алкоголю, можна навести відомості із параграфу 3.7 посібника (с. 94).

Демонстрація відеофрагментів про негативні наслідки вживання алкоголю з коментаріями викладача.

### **Міні-лекція**

Викладач розповідає про поширення пивного алкоголізму в Україні, склад пива та вплив його складових на організм людини (матеріал параграфу 3.7 посібника);. (можливе використання фрагментів документального фільму-лекції «Горькая правда о пиве»).

### **Обговорення**

Викладач ставить завдання учням: з'ясувати, скільки етилового спирту міститься в 1 л пива міцністю 4<sup>0</sup>. (Якщо 100 мл пива такої міцності містить приблизно 4 г етилового спирту, то в 1 л це становить  $4 \times 10 = 40$  г, що еквівалентне 100 мл горілки міцністю 40<sup>0</sup>).

Учні висловлюють своє ставлення до пива. Викладач спрямовує обговорення.

### **Робота в парах і обговорення**

Питання для обговорення: «Чи можна стверджувати, що слабоалкогольні напої (коктейлі) мають перевагу у порівнянні із пивом, бо менш шкідливі?»

Запропонуйте учням прочитати в посібнику матеріал під рубрикою «Цікаво...» про слабоалкогольні напої (параграф 3.7).

Питання для обговорення: «Чому слабоалкогольні коктейлі мають низьку ціну?»

### **Самоаналіз**

Запропонуйте учням виконати самоаналіз своїх уподобань серед напоїв у вигляді анкети.



1.	Кожного дня я п'ю чай	Так	Ні
2.	За тиждень я можу випити близько 10 філіжанок міцної кави	Так	Ні
3.	Мені подобаються солодкі коктейлі, за тиждень я можу випити 2–4 пляшечки	Так	Ні
4.	Я часто п'ю мінеральну воду	Так	Ні
5.	Енергетичні напої я вживаю кожного місяця	Так	Ні
6.	За тиждень я випиваю 0,5–2 л соків	Так	Ні
7.	Я 3–5 разів на тиждень вживаю молочні напої	Так	Ні

Якщо серед відповідей на запитання 2, 3, 5 є хоча б одне «Так», а серед відповідей на запитання 6, 7 – хоча б одне «Ні», подумай про зміни своїх уподобань серед напоїв.

### **Повідомлення і обговорення**

Волонтери розповідають іншим учням про вплив енергетичних напоїв на організм людини.

Запитання для обговорення: «Чому втручання в енергетичний обмін організму має негативні наслідки?» Можливий варіант відповіді: будь-яке втручання в організм порушує процеси саморегуляції в організмі. Додаткові речовини енергонапоїв (таурин, кофеїн), що впливають на енергообмін, спричиняють напруження й виснаження енергетичних резервів організму, тому вживання енергетичних напоїв містить серйозні загрози для життя: нестача енергії порушує роботу органів і в деяких випадках здатна призвести до смерті людини.

### **Завершення тренінгу**

Запропонуйте учням відповісти на запитання для самоконтролю параграфу 3.7 посібника.

Запросіть учнів-волонтерів до підготовки наступного заняття (повідомлення про демографічний, економічний та міжнародний ефекти наркоманії).

Ритуал завершення тренінгу.

## УРОК-ТРЕНІНГ 26-27

### *Спарений урок*

## НАРКОТИКИ

**Мета:** актуалізація базових знань; ознайомлення із наслідками наркоторгівлі; тренінг навичок відмови від пропозицій вжити наркотик.

### **Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають:

- уміти пояснити наслідки наркоторгівлі у світі;
- продемонструвати вміння відмовитися від пропозицій вживання наркотику.

### **Обладнання і матеріали:**

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- бланки для анкетування;
- повідомлення волонтерів про демографічний, економічний та міжнародний ефекти наркоманії;
- відеозапис документального фільму «Правда про наркотики» (режисер С. Шараєвський, Україна, 2004; тривалість 40 хвилин).

### **Орієнтовний план тренінгу**

Актуалізація базових знань, стартове завдання	<b>15 хв</b>
Повідомлення і обговорення в колі	<b>10 хв</b>
Вправа «Так – Ні» або вправа «Скажи «Ні» (за вибором викладача)	<b>10 хв</b>
Перегляд документальної стрічки	<b>40 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>5 хв</b>

### **Актуалізація базових знань, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і його завдання.

Стартове завдання: запропонуйте учням перевірити свої знання про шкідливість наркотичних речовин.

*Інструкція учням:* напроти твердження дай відповідь «Правильно», якщо ти з ним згоден, або – «Неправильно», якщо ти з ним не згоден.

Після заповнення анкети викладач оголошує правильні відповіді, пропонує учням порівняти їх зі своїми й пояснює кожне твердження.

Що я знаю (з книги Т. Н. Гуціної « Я и мои ценности...»)

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Наркотичні ліки, які виписує лікар безпечні	
2.	Нічого сташного не має в тому, щоб змішати різні ліки	
3.	Тютюн у сигаретах не є наркотиком	
4.	Кава – наркотик!	
5.	Пиво та паління не впливають на протікання вагітності	
6.	Алкоголь – це наркоречовина	
7.	Люди, які вживають наркотики, шкодять лише собі	
8.	Можна стати алкоголіком, якщо вживати тільки пиво	
9.	Алкоголіки п'ють щодня	
10.	Якщо батьки не п'ють, їх діти також не будуть пити	
11.	Алкоголь не підвищує температуру тіла, тому не має зігріваючого ефекту	
12.	Більшість ліків безпечні, наприклад, аспірин	
13.	Поки людина не «колеться», вона не наркоман	
14.	Ці звички вирішують особистісні проблеми	

Пояснення правильних відповідей:

1 – неправильно. Хоча наркотичні ліки виписуються лікарем, від цього вони не перестають бути наркотиками і мають той самий вплив. Але лікар виписує наркотичні ліки певній особі, при певній хворобі, для прийому у визначений час. Лікар повністю контролює курс лікування.

2 – неправильно. Уживання більше ніж одних ліків за один прийом може бути вкрай ризикованим. Нерідко смерть настає при поєднанні ліків та алкоголю.

3 – неправильно. Тютюн містить нікотин, тому є наркотиком, який викликає залежність.

4 – правильно. Кава містить наркотик – кофеїн, який є стимулятором для нервової системи та мозку.

5 – неправильно. Алкоголь, нікотин – наркотики, у складі чого б вони не знаходилися; тому мають шкідливий вплив на протікання вагітності.

6 – правильно. Систематичне вживання алкоголю призводить до фізичної та психічної залежності від нього.

7 – неправильно. Крім себе, вони завдають болю та шкоди своїй сім'ї, друзям та іншим.

8 – правильно. Не має значення, у складі якого продукту людина вживає алкоголь. Від цього властивості алкоголю не змінюються.

9 – неправильно. Алкоголіки – це люди, у яких сформувалася залежність від алкоголю, його вживання може відбуватися з різною періодичністю.

10 – неправильно. Молоді люди приймають власні рішення.

11 – правильно. Алкоголь знижує температуру тіла. Але відчуття тепла після прийому алкоголю пов'язане з приливом крові до шкіри (розширюються поверхневі судини шкіри). Через судини шкіри організм швидко втрачає тепло, тому загальна температура організму зменшується (ось чому на морозі п'яна людина може швидко замерзнути і загинути).

12 – неправильно. Будь-які ліки мають побічні ефекти, тому самолікування може мати серйозні наслідки.

13 – неправильно. Люди вживають наркотики в різні способи, але вплив наркотику на організм не залежить від цього, він залишається таким самим сильним і негативним.

14 – неправильно. У людини завжди є певні проблеми. Такі речі, як паління, алкоголь, наркотики, не вирішують їх, а, швидше, породжують нові. Проблеми вирішує людина, а не речовина.

### **Повідомлення і обговорення в колі**

Волонтери роблять повідомлення про демографічний, економічний та міжнародний аспекти наркоманії (матеріал параграфа 3.8 посібника).

Запитання для обговорення:

- Чому молода людина може придбати наркотик задешево?
- Чи зможеш ти сказати «Ні» в небезпечних для здоров'я ситуаціях?

**Вправа «Так – Ні» або вправа «Скажи «Ні» (за вибором викладача)**

**«Так – Ні».** Об'єднайте учнів у пари. Один вимовляє «так», другий – «ні». Голос має поступово підвищуватися. При цьому кожен займає положення, у якому відчуває себе впевнено. Завдання – переконати партнера.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося переконати партнера без крику і без зміни пози, положення?
- Яке було положення під час виконання вправи, чи допомагає воно досягти бажаного?
- Як, на твою думку, виглядає впевнена людина?

**«Скажи «Ні».** Пара бажачих перед учнями розіграє ситуацію відмови: один пропонує або вимагає виконати щось ним задумане, інший – намагається йому відмовити. Якщо необхідна підтримка, можна призвати на допомогу інших учасників. Ситуації треба обирати такі, у яких важко відмовитися. Наприклад: запрошення знятися у кіно (рекламі, тощо), виконати легку роботу за велику винагороду, узяти в подарунок цінну річ.

Запитання для обговорення:

- Коли було легше отримати згоду, досягти бажаного: під час відмови чи під час вимоги?
- Чи допомогли помічники досягти мети?
- Чи треба в реальному житті запрошувати когось на допомогу?

**Перегляд документальної стрічки** «Правда про наркотики» (режисер С. Шараєвський, Україна, 2004).

**Завершення тренінгу**

Обговорюються документальна стрічка і заняття.

Викладач запрошує учнів-волонтерів для допомоги в проведенні наступного заняття (повідомлення про венеричні захворювання: гонорею і сифіліс).

Рекомендуємо провести колективний перегляд художнього фільму «Реквієм за мрією» (реж. Даррен Аронофскі, США, 2000) та його обговорення.

## **УРОК-ТРЕНІНГ 28**

### **СОЦІАЛЬНІ ХВОРОБИ**

**Мета:** актуалізація базових знань; тренінг безпечної поведінки.

#### ***Результати навчання***

Наприкінці заняття учні мають:

- називати соціальні хвороби;
- уміти характеризувати провідні причини захворювань на туберкульоз і інфекційних захворювань, що передаються статевим шляхом;
- демонструвати знання з профілактики соціальних захворювань;
- уміти наводити приклади навичок безпечної поведінки з власного досвіду.

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Актуалізація базових знань, стартове завдання	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Робота в колі	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>5 хв</b>
Повідомлення учнів-волонтерів	<b>6 хв</b>
Робота з посібником	<b>5 хв</b>
Обговорення в групі	<b>12 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>2 хв</b>

#### **Актуалізація базових знань, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і його завдання.

Стартове завдання: запропонуйте учням поміркувати, чому деякі захворювання називають соціальними.

#### **Міні-лекція**

Викладач розповідає про туберкульоз: збудник, причини, форми захворювання, його симптоми (матеріал параграфа 3.9 посібника «Здоровий спосіб життя»).

### **Робота в колі**

Учні шукають відповідь на запитання: «Як запобігти захворюванню на туберкульоз?»

Викладач допомагає учням прийти до висновку, що провідний шлях профілактики туберкульозу – зміцнення імунітету.

### **Робота в групах**

Учні об'єднуються в дві групи.

Перша група готує повідомлення «Що я роблю для зміцнення імунітету? Цього достатньо?».

Друга група – повідомлення «Що треба робити при появі кашлю? Це – ознака туберкульозу?»

Обговорення повідомлень представників груп.

### **Міні-лекція**

Викладач розповідає про інфекційні захворювання, що передаються статевим шляхом (матеріал параграфу 3.9 посібника «Здоровий спосіб життя»).

### **Повідомлення учнів-волонтерів**

Учні роблять повідомлення про венеричні захворювання гонорею і сифіліс.

### **Робота з посібником**

Викладач пропонує учням опрацювати матеріал посібника про скарги, які є приводом звернення до лікаря (посібник, параграф 3.9).

*Важливо!* Учні називають: 1) фахівця з лікування захворювань інфекцій, що передаються статевим шляхом, лікаря-дерматовенеролога (параграф 2.8 посібника «Здоровий спосіб життя», рубрика «Маєш знати...»);

2) ознаки, що є причиною звернення до лікаря–дерматовенеролога: часте і/або болісне сечовипускання, біль в ділянці статевих органів та внизу живота, печія, свербіж навколо статевих органів, почервоніння і сип навколо статевих органів, виділення із статевих органів.

### **Обговорення в групі**

Викладач наводить приклади ситуацій, унаслідок яких людина може інфікуватися збудниками захворювань, що передаються статевим шляхом.

Учні обговорюють ситуації і складають план дій людини в разі виникнення змін у діяльності сечо–статевої системи. Викладач наголошує, що чим раніше розпочате лікування, тим швидше людина одужує.

Викладач підсумовує обговорення і називає **конкретні** адреси клінік, лікарень, куди може звернутися молода людина в разі необхідності.

Запропонуйте учням самостійно знайти шляхи профілактики інфекційних захворювань, що передаються статевим шляхом.

### **Завершення тренінгу**

Учні пояснюють, що вони розуміють під «відповідальною поведінкою».

Ритуал завершення тренінгу.

## **УРОК-ТРЕНІНГ 29**

### **ЕПІДЕМІЯ ВІЛ/СНІДУ В УКРАЇНІ**

**Мета:** актуалізація базових знань; тренінг безпечної поведінки.

#### ***Результати навчання***

Наприкінці заняття учні мають:

- навести приклади профілактики ВІЛ/СНІДУ і захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), у своєму місті (селі);
- продемонструвати активну життєву позицію в профілактиці ВІЛ/СНІДУ і ЗПСШ;
- продемонструвати навички безпечної поведінки.

#### ***Обладнання і матеріали:***

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- відеофрагмент гумористичної передачі «Наша Russia» (вип. 3. Краснодар. Славик і Дімон – ще одна спроба придбати презервативи).



### Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація базових знань, стартове завдання-інсценування	10 хв
Робота з посібником	5 хв
Обговорення в групі	10 хв
Демонстрація і обговорення відеофрагменту	13 хв
Повідомлення викладача	2 хв
Завершення тренінгу і запрошення до перегляду художнього (документального) фільму, присвяченого проблемам епідемії ВІЛ/СНІДу.	5 хв

#### **Актуалізація базових знань, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і його завдання.

Стартове завдання: учні об'єднуються у дві групи.

Завдання кожній групі: в інсценуванні пояснити, що таке ВІЛ і СНІД. Одна група пояснює, наприклад, першокласнику; інша – директору навчального закладу.

#### **Робота з посібником**

Запропонуйте учням ознайомитись із інформацією щодо динаміки реєстрації нових випадків ВІЛ-інфекції серед дорослих і дітей до 14 років та провідними шляхами інфікування ВІЛ (посібник, параграф 3.10).

Учні аналізують темпи зростання ВІЛ-інфікованих дорослих і дітей і називають ймовірні причини таких негативних швидких змін.

#### **Обговорення в групі**

Запропонуйте учасникам пригадати шляхи профілактики ВІЛ/СНІДу.

Запитання для обговорення:

- Що я можу зробити для протидії епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні?
- Якщо в Україні один із провідних шляхів інфікування ВІЛ – статевий, то як людина має захищати себе в статевому житті?

#### **Демонстрація і обговорення відеофрагменту**

Запитайте в учнів, де можна придбати презервативи?

Демонстрація фрагменту гумористичної передачі «Наша Russia» (вип. 3. – Краснодар. Славик і Дімон – ще одна спроба придбати презервативи).

Обговорення: чи важко придбати презервативи, де легше їх придбати (у магазині, супермаркеті, в аптеці)?

### **Повідомлення викладача**

Викладач розповідає про допомогу, яку може отримати людина для з'ясування питань з проблем ВІЛ/СНІДу.

Телефон довіри з питань ВІЛ/СНІДу – 0-800-500-4510 (усі дзвінки зі стаціонарного телефону в межах України безкоштовні).

Можна поставити своє питання про ВІЛ за ICQ: 271-324-528.

### **Завершення тренінгу**

Запропонуйте учням відповісти на запитання «Завдання для самоконтролю» параграфу 3.10 посібника «Здоровий спосіб життя».

Запросіть учнів-волонтерів для допомоги в проведенні наступного заняття (підібрати приклади історій людей, які стали жертвами торгівців людьми).

Перегляд однієї з художніх стрічок, присвячених проблемі ВІЛ/СНІДу.  
Обговорення фільму.

## **УРОК-ТРЕНІНГ 30**

### **ТОРГІВЛЯ ЛЮДЬМИ**

**Мета:** поглиблення поняття «торгівля людьми», тренінг пошуку роботи у своєму регіоні.

#### ***Результати навчання***

Наприкінці заняття учні мають:

- уміти назвати ознаки торгівлі людьми;
- охарактеризувати профілактичні заходи для уникнення ситуації торгівлі людьми;
- продемонструвати вміння пошуку місця працевлаштування у своєму регіоні.

#### ***Обладнання і матеріали:***

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- відеофрагменти з прикладами випадків торгівлі людьми;
- повідомлення волонтерів про людей, які стали жертвами торгівців людьми.

## Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація базових знань, стартове завдання	<b>5 хв</b>
Міні-лекція	<b>8 хв</b>
Обговорення	<b>8 хв</b>
Повідомлення учнів-волонтерів	<b>5 хв</b>
Повідомлення і тренінг працевлаштування. Рольова гра	<b>15 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>2 хв</b>

### **Актуалізація базових знань, стартове завдання**

Привітайте учнів, назвіть тему уроку і його завдання.

Стартове завдання: запропонуйте учням визначити поняття «торгівля людьми».

### **Міні-лекція**

Викладач розповідає про зміст поняття «торгівля людьми».

Демонстрація відеофрагментів з прикладами випадків торгівлі людьми.

### **Обговорення**

Запитання для обговорення: «Чому людина наважується їхати «на заробітки» за кордон?»

### **Повідомлення учнів-волонтерів**

Волонтери наводять приклади історій людей, які стали жертвами торгівців людьми.

### **Повідомлення і тренінг працевлаштування**

Як знайти роботу за місцем проживання?

Викладач знайомить із підприємствами, з якими співпрацює навчальний заклад; пояснює основні кроки працевлаштування після закінчення навчального закладу.

### **Рольова гра**

Учні об'єднуються в кілька груп (залежно від кількості ситуацій).

Ситуації для гри:

- випускник влаштовується за направленням;
- стати на облік у Центр працевлаштування;
- працевлаштування за об'явою в газеті;
- пропозиція знайомого поїхати на заробітки тощо.

### **Завершення тренінгу**

Ритуал завершення тренінгу.

По завершенні тренінгу в позаурочний час рекомендуємо переглянути програму «Правила життя. Заморський принц»; навчальний відеофільм «Станція призначення – Життя».

## **УРОК-ТРЕНІНГ 31**

### **ПІДСУМКОВЕ ЗАНЯТТЯ**

**Мета:** підведення підсумків оволодіння спецкурсом «Здоровий спосіб життя», визначення дієвості спецкурсу, налаштування на безпечну поведінку на літніх канікулах.

#### ***Результати навчання***

Наприкінці заняття учні мають:

- оцінити своє ставлення до спецкурсу «Здоровий спосіб життя»;
- проаналізувати свої досягнення і зміни в ставленні до здоров'я;
- продемонструвати бажання в самореалізації, самовихованні і саморегуляції вчинків.

#### ***Обладнання і матеріали:***

- аркуші паперу, маркери, скотч;
- бланки анкет для визначення рівня ціннісного ставлення до здоров'я;
- фотоапарат.

#### **Орієнтовний план тренінгу**

Стартові завдання	<b>10 хв</b>
Анкетування	<b>10 хв</b>
Мозковий штурм	<b>10 хв</b>
Завершення тренінгу	<b>15 хв</b>

#### **Стартові завдання**

Привітайте учнів.

Запропонуйте учасникам оцінити свої досягнення і зміни в ставленні до здоров'я.

Проведіть анкетування, зробіть його аналіз і порівняйте дані із результатами вересневого анкетування. Привітайте учнів з підвищенням рівня ціннісного ставлення до здоров'я.

### **Мозковий штурм**

Що найбільше сподобалося на заняттях спецкурсу «Здоровий спосіб життя»? Що не сподобалося? Як можна зробити проведення спецкурсу більш цікавим?

### **Завершення тренінгу**

Зробіть фото на згадку.

Обміняйтеся планами на літо.

Запропонуйте учням на аркушиках паперу написати побажання учасникам спецкурсу (факультативу) «Здоровий спосіб життя». (Побажання можуть бути індивідуальними і колективними). Колективні побажання зачитуються, індивідуальні – роздаються адресатам.

### ДОДАТОК 1

***Програма «Основні орієнтири виховання учнів 1–12 класів загальноосвітніх навчальних закладів України» (затверджена наказом МОН України від 17.12.2007, № 1133) (витяг).***

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ передбачає сформованість у зростаючої особистості вміння цінувати себе як носія фізичних, духовно-душевних та соціальних сил. Воно є важливою умовою формування в дітей та учнівської молоді активної життєвої позиції.

Ціннісне ставлення до свого фізичного «Я» – це вміння особистості оцінювати свою зовнішність, тілобудову, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, вольові риси, статеву належність, гігієнічні навички, корисні звички, стан свого здоров'я, здатність відновлювати сили після фізичного навантаження та турбуватися про безпеку власної життєдіяльності, здоровий спосіб життя, активний відпочинок.

Ціннісне ставлення до свого психічного «Я» передбачає вихованість у дітей та учнівської молоді культури пізнання власного внутрішнього світу – думок, переживань, станів, намірів, прагнень, цілей, життєвих перспектив, ідеалів, цінностей, ставлень. Важливо навчити зростаючу особистість сприймати себе такою, якою вона є, знати свої позитивні і негативні якості, сприяти формуванню в неї реалістичної Я-концепції, готовності та здатності до самовдосконалення, конструктивної самокритичності.

Ціннісне ставлення до свого соціального «Я» виявляється у таких ознаках: здатності орієнтуватися та пристосовуватися до нових умов життя, конструктивно на них впливати; визначенні свого статусу в соціальній групі, налагодженні спільної праці з дорослими та однолітками; вмінні запобігати конфліктам, справедливому і шляхетному ставленні до інших людей.

Характер ціннісного ставлення особистості до себе істотно змінюється з віком. У молодшому шкільному віці розвивається рефлексія, формується вміння оцінювати себе як предмет змін. У підлітковому віці

формується прагнення до самоствердження, з'являється хворобливе переживання неуспіху, зростає роль самооцінки в регуляції поведінки. У юнацькому віці актуалізується потреба у самовизначенні, оцінці своїх здібностей і можливостей; виникає процес визначення сенсу життя та свого місця в ньому.

### **Старша школа**

Старший шкільний вік, що охоплює період розвитку дитини від 15 до 18 років, у віковій психології прийнято вважати старшим підлітковим віком. Одним із важливих аспектів психічного розвитку старшокласників є інтенсивне дозрівання, провідна роль у якому відводиться розвитку мислення. У цьому віці учні виявляють більше самостійності в заняттях, у них інтенсивно розвиваються моральні сили, формуються і визначаються риси характеру, відбувається становлення світогляду. Основною особливістю особистісного розвитку старшокласника є помітний розвиток самосвідомості, самооцінки, що ґрунтується на самостійному аналізі й оцінці власної діяльності, що не завжди через складність цього процесу є об'єктивним.

Старший шкільний вік є сенситивним у формуванні світогляду, виробленні стратегії життя, визначенні життєвих планів, формуванні вміння творити власну долю, активно, відповідально і ефективно реалізувати громадянські права і обов'язки.

Разом з розвитком абстрактного й цілісного мислення в учнів старших класів відбувається перехід до вищих рівнів мовлення, виникає прагнення до його самовдосконалення, намагання зробити його більш виразним, точним. Старшокласники вже вільно користуються комп'ютером, інтернетом, енциклопедичними словниками і зіставляють інформацію з різних джерел.

У старшокласників помітно розвивається самостережливість, вміння аналізувати поведінку. Для них характерне поглиблене усвідомлення психологічних процесів. Помітно зростають сила волі, витримка, наполегливість, самоконтроль. Інтереси стають зрілішими і водночас тривалішими, стійкішими, міцнішими. Розвиваються пізнавальні інтереси, зокрема – до самостійних видів навчальної роботи.

Пізнавальна діяльність учнів у старших класах характеризується новими вміннями і розвиненими здібностями, такими як: багатство словникового запасу, розвивати допитливість, уміння організувати сприйняття інформації та визначати нові ідеї, володіти достатнім обсягом інформації, застосовувати засвоєний матеріал за нових умов, критично мислити, вирішувати складні проблеми, засвоювати причинно-наслідкові зв'язки, встановлювати приховані залежності і зв'язки, інтегрувати й синтезувати інформацію, відрізняти незначні відмінності, досконало аналізувати ситуацію, передбачати наслідки, оцінювати процес і результати, міркувати, будувати гіпотези, застосовувати ідеї на практиці, узагальнювати та робити висновки.

Під час навчання у цей період виникають нові мотиви професійного та життєвого самовизначення. Старшокласники, визначаючи систему цінностей, керуються планом свого індивідуального розвитку та соціальною значущістю життєвих цілей. Соціальні мотиви старшокласників стають більш диференційованими і дієвими, що зумовлює використання у роботі з ними таких форм роботи: диспут, брифінг, відверта розмова, етичний тренінг, ярмарок професій, конкурс, ділова зустріч, тестування, екологічний десант, турнір ораторів, моделювання розвивально-виховних ситуацій, музична вітальня, тематична дискотека, клуб веселих та кмітливих (КВК), шоу-програма, проект, благодійна акція, брейн-ринг, сократівська бесіда, телефон довіри, філософський стіл, складання індивідуальних програм саморозвитку, дебати, похід, екскурсія, бенефіс, колаж, бал, презентація, агітбригада, прес-шоу, теле-ревію, аукціон, десант, експедиція (фольклорна, краєзнавча та інше), вечір (поезії, пам'яті та інше), круглий стіл, прес-конференція, фоторепортаж, мобільний консультаційний пункт, презентація-захист, інтернет-форум, відкрита кафедра, вернісаж, творчий портрет, школа лідера, театральна вистава, мистецькі шкільні колективи (театральні, хорові, хореографічні), тематичний діалог, конкурс творчих робіт, захист проектів, поетична вітальня, самотестування, публіцистична вистава, рух учнівської молоді, літопис класного колективу, конкурсна програма, вікторина,



інтелектуальна гра, трудові загони, табори праці і відпочинку, шкільні лісництва, учнівські виробничі бригади.

## 1. ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ

### СТАРША ШКОЛА

Виховні досягнення
Сформованість життєвих компетенцій, активної життєвої позиції: <ul style="list-style-type: none"><li>- розуміння та реалізація «Я–концепції» особистості;</li><li>- імунітету до асоціальних впливів, готовності до виконання різних соціальних ролей;</li><li>- уміння орієнтуватись та адаптуватись у складних життєвих ситуаціях, розв'язувати конфлікти на основі принципів толерантності;</li><li>- навичок самопізнання, самовизначення, самореалізації, самовдосконалення, самоствердження, самооцінки;</li><li>- життєвих пріоритетів, цілей та ідеалів;</li><li>- особистої культури здоров'я.</li></ul>

### *Орієнтовні теми для виховної діяльності*

#### 10 клас

«У кого немає в душі минулого, у того не може бути майбутнього».

«Стався до людей так, як би ти хотів, щоб ставилися до тебе».

«Чарівне слово «дякую».

«Добра людина та, що робить добро, чи та, що не робить зла».

«Не зраджуй у дружбі, материнстві, батьківстві».

«Поведінка старшокласників у громадських місцях».

«Правда життя».

«Зупинимо СНІД, поки він не зупинив нас».

«Знати, щоб жити!»

«Сходинки фізичного розвитку».

«Техніки і способи психічного впливу на соматичний стан організму».

«Шлях до самореалізації, або як стати особистістю».

«Відшукай себе серед інших»

«Як подолати конфлікт?»

«Я та інші».

«Народжений бути унікальним».  
«Духовні потреби та ідеали мого «Я».  
«І буде син, і буде мати, і будуть люди на землі».  
«Формування української народності. Походження назв «Україна»,  
«українці».  
Зустріч з народними умільцями краю.  
«Літопис мого родоводу».  
«Традиції моєї родини».  
«Сімейні реліквії».  
«Статева культура – основа сім'ї та усвідомлюваного батьківства».  
«Українська сім'я – основа держави».  
«Батьки і діти».

### **11 клас**

«Люби Україну – твою рідну землю».  
«Людина народжується для вічності».  
«Цінуй честь сім'ї».  
«Умій дати слово і тримати».  
«Добро і зло...»  
«Сходінками до вершини успіху».  
«Твоє майбутнє – в твоїх руках».  
«Дороги, які ми обираємо».  
«Зроби свій вибір на користь здоров'я».  
«Подбай про своє здоров'я сам!»  
«Інформація–запорука освіченості».  
Краєзнавчий ярмарок «Традиційна українська кухня».

### **12 клас**

«Права і обов'язки дітей у шлюбно-сімейному законодавстві».  
«Пріоритети подружнього життя».  
«Громадянська та соціальна відповідальність у шлюбі».  
«Моя участь у вирішенні побутових та господарських питань у родині».

«Дружна сім'я – першоджерело людського буття».  
«Моральна чистота стосунків між юнаком та дівчиною».  
«Від виховання до вихованості».  
«Чи кожна людина може бути щасливою?»  
«Чи кожен може бути успішним?»  
«Вечір бардівської пісні».  
«Чи може людина бути творцем свого щастя?»  
«Якщо я для себе, то навіщо я?»  
«Конверт дружніх запитань».  
«Заговори, щоб я тебе побачив» (Сократ).

## ДОДАТОК 2

### ЩО ТАКЕ «САМООЦІНКА»?

**Самооцінка** – елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки. Самооцінка визначає взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток особистості. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, цілей, які людина перед собою ставить. Адекватна самооцінка дозволяє людині правильно зіставляти свої сили із завданнями різної трудності і з вимогами тих, що її оточують. Неадекватна (завищена або занижена) самооцінка деформує внутрішній світ особистості, спотворює її мотиваційну та емоційно-вольову сфери і тим самим перешкоджає гармонійному розвитку.

Самооцінка складається, по-перше, під впливом тих оцінок, які дають людині інші люди. Людина схильна оцінювати себе так, як, на його думку, вона оцінюється оточуючими. Зневага до такого роду «зовнішньої» оцінки рідко буває щирою, людина так чи інакше її враховує. По-друге, самооцінка формується в результаті зіставлення образу реального «Я» (якою людина бачить сама себе) з образом ідеального «Я» (якою людина бажає себе бачити). Високий ступінь збігу між цими утвореннями відповідає гармонійному душевному складу особистості. Самооцінка залежить також від того, якою мірою людина відчуває себе такою, що належить до значущої для неї соціальної групи. Самооцінка не є постійною, вона змінюється залежно від обставин.

Іноді виникає розбіжність між самооцінкою і оцінками з боку тих, що її оточують. Якщо ці оцінки вищі за самооцінку, то розбіжність між ними може стати чинником, стимулюючим розвиток особистості, коли людина прагне досягти рівня оцінки тих, що її оточують (з сайту <http://uk.wikipedia.org/wiki/>).

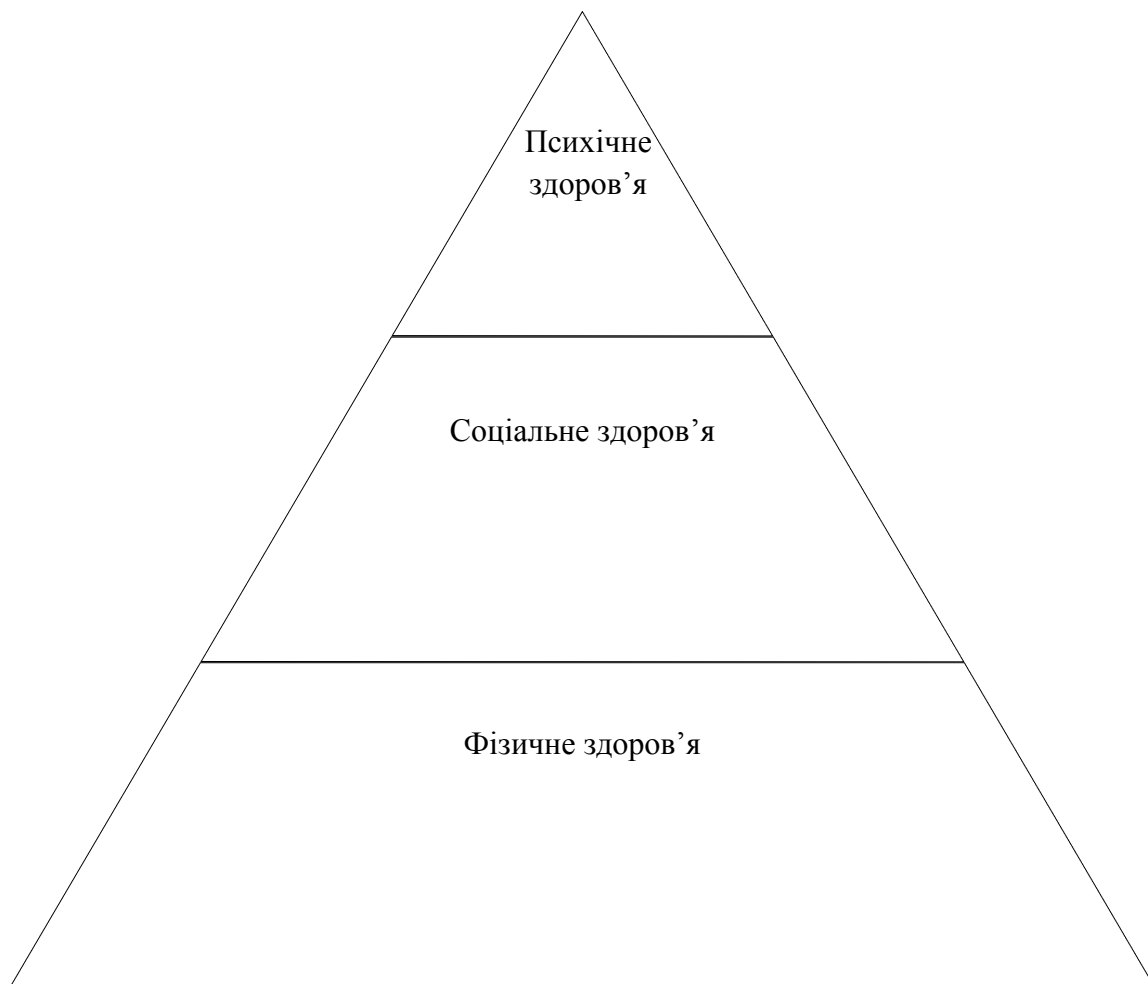
## ДОДАТОК 3

### СКЛАДОВІ СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

- Рухова активність – фізичне навантаження, яке виконує організм протягом певного часу.
- Харчування – забезпечення організму поживними речовинами і енергією.
- Особиста гігієна – дотримання певних правил догляду за своїм обличчям, тілом, волоссям, нігтями, зубами для збереження здоров'я.
- Корисні звички – певний спосіб дії, манера поведінки або висловлювання, схильність до чогось, що стали звичними, постійними і є корисними для здоров'я.

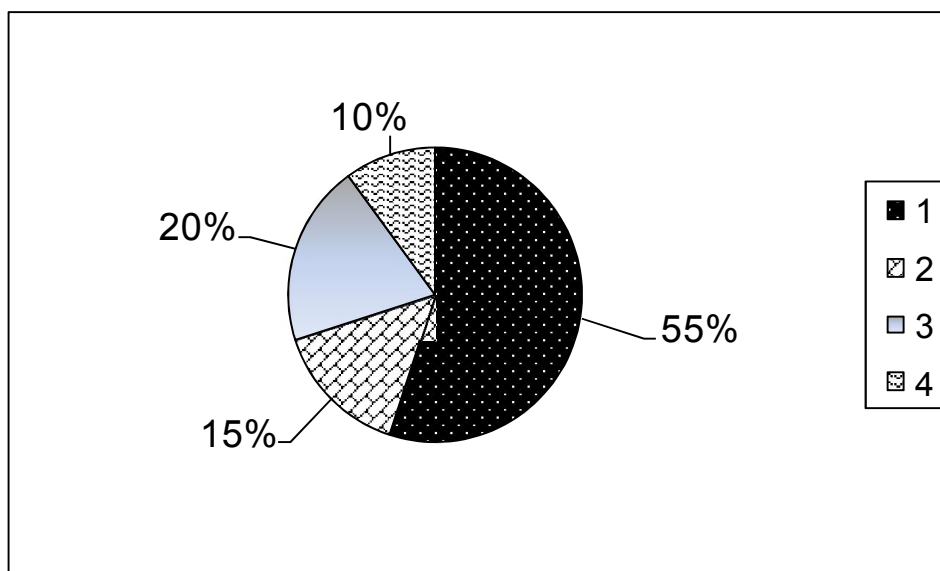
## ДОДАТОК 4

### ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'Я



## ДОДАТОК 5

### ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



1 – спосіб життя; 2 – спадковість, 3 – якість довкілля, 4 – якість медичного обслуговування

## ДОДАТОК 6

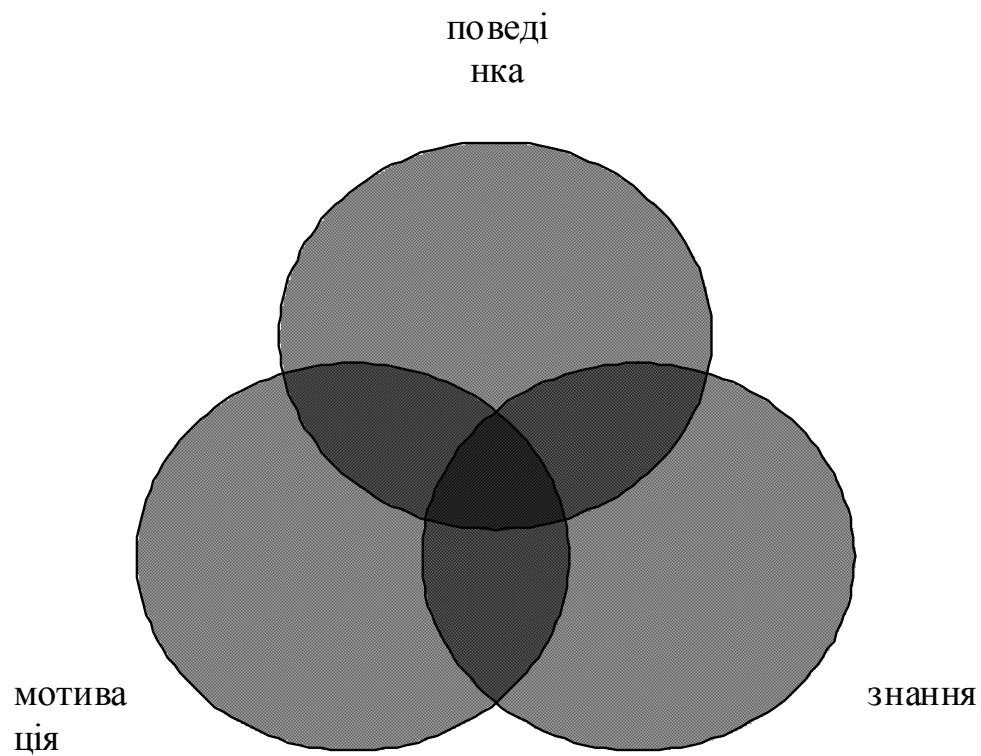
### ПЛАНЕТАРНІ ЗАГРОЗИ

1. ЗАГРОЗА СВІТОВОЇ ВІЙНИ
2. ЕКОЛОГІЧНІ КАТАКЛІЗМИ
3. КОНТРАСТИ В ЕКОНОМІЧНИХ РІВНЯХ КРАЇН ПЛАНЕТИ
4. ДЕМОГРАФІЧНА ЗАГРОЗА
5. НЕСТАЧА РЕСУРСІВ ПЛАНЕТИ
6. НАСЛІДКИ НАУКОВО-ТЕХНІЧНОЇ РЕВОЛЮЦІЇ
7. \_\_\_\_\_



## ДОДАТОК 7

### СКЛАДОВІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ



## ДОДАТОК 8

### ТЕМПИ РОЗВИТКУ

#### **Фізичний розвиток**

Розрізняють середній, прискорений та уповільнений темпи розвитку. Середній темп розвитку притаманний більшості дітям (приблизно 60 %).

Прискорений та уповільнений темпи розвитку мають приблизно по 20 % дітей. Якщо зріст хлопця становить 170 см, то для 15–17-річного юнака це нормально (середній рівень розвитку). А для 11-річного хлопчика – це вище норми, і означає прискорений фізичний розвиток (рівень розвитку – вище середнього, по-іншому – акселерація). Зріст 130 см у хлопчика 11 років свідчить про уповільнений темп фізичного розвитку, а у 7–9 років – про середній.

У 20–25 років усі люди досягають свого спадково запланованого фізичного розвитку, незважаючи на його різний темп в дитинстві та юнацтві.

#### **Психічний розвиток**

Розрізняють середній, прискорений та уповільнений темпи розвитку. Середній темп розвитку притаманний більшості дітям (приблизно 60 %).

Прискорений та уповільнений темпи розвитку мають приблизно по 20 % дітей. Наприклад, дитина для спілкування використовує 10 простих слів. Для 1 року – це нормальний психічний розвиток (середній рівень розвитку), а для 5-ти років – це відставання від звичайного розвитку, властивого для більшості дітей (рівень розвитку – нижчий за середній).

Якщо дитина, підліток у мисленні, поведінці виявляє ознаки, характерні для більш молодшого віку, це також відставання від середнього психічного розвитку. На відміну від фізичного розвитку, уповільнений психічний розвиток може простежуватися протягом тривалого періоду. Для його прискорення застосовують різні засоби пізнавальної та рухової активності. Навчання сприяє психічному розвитку.

## ДОДАТОК 9

### ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

#### Інструкція для роботи з таблицями «Фізичний розвиток учнів 15–17 років»

Спочатку треба встановити зріст учня. Потім у таблиці, яка відповідає віку та статі учня, знайти потрібний зріст. Далі визначаєте діапазон ваги тіла для цього зросту (стовпчики «Мінімальна вага» та «Максимальна вага»). Якщо вага тіла учня коливається в межах цього діапазону, вона відповідає зросту (нормальна вага). Якщо вага перевищує максимальну для цього зросту вагу, отже, вона дещо зайва. Якщо вага тіла менша від мінімальної позначки, вона – недостатня. Додатково можна визначити темпи фізичного розвитку у графі «Зріст». Якщо зріст учня відповідає середнім значенням, то темп фізичного розвитку – середній; якщо – високим або вищим від середніх – прискорений, якщо зріст відповідає значенням нижчим від середніх або низьким – уповільнений.

#### 15 років

Хлопці				Дівчата			
Зріст	Довжина тіла (см)	Мінімальна маса тіла (кг)	Максимальна маса тіла (кг)	Зріст	Довжина тіла (см)	Мінімальна маса тіла (кг)	Максимальна маса тіла (кг)
Високі	190	64,2	86,04	Високі	185	61,2	80,82
	189	63,49	85,33		184	60,5	80,12
	188	62,78	84,62		183	59,79	79,41
Вищі від середніх	187	62,07	83,91		182	59,09	78,71
	186	61,36	83,2		181	58,39	78,00
	185	60,65	82,49		180	57,69	77,30
	184	59,94	81,78		179	56,98	76,59
	183	59,23	81,07		178	56,28	75,89
	182	58,52	80,36		177	55,58	75,18
	181	57,81	79,65		176	54,87	74,48
	180	57,1	78,94		175	54,17	73,77

Середні	179	56,39	78,23	Вищі від середніх	174	53,47	73,07
	178	55,68	77,52		173	52,76	72,36
	177	54,97	76,81		172	52,06	71,66
	176	54,26	76,1		171	51,36	70,95
	175	53,55	75,39		170	50,66	70,25
	174	52,84	74,68		169	49,95	69,54
	173	52,13	73,97		168	49,25	68,84
	172	51,42	73,26	Середні	167	48,55	68,13
	171	50,71	72,55		166	47,84	67,43
	170	50	71,84		165	47,14	66,72
	169	49,29	71,13		164	46,44	66,02
	168	48,58	70,42		163	45,73	65,31
	167	47,87	69,71		162	45,03	64,61
	166	47,16	69		161	44,33	63,90
	165	46,45	68,29		160	43,63	63,20
	164	45,74	67,58		159	42,92	62,49
	163	45,03	66,87		158	42,22	61,79
	162	44,32	66,16		157	41,52	61,08
Нижчі від середніх	161	43,61	65,45		156	40,81	60,38
	160	42,9	64,74	Нижчі від середніх	155	40,11	59,67
	159	42,19	64,03		154	39,41	58,97
	158	41,48	63,32		153	38,70	58,26
	157	40,77	62,61		152	38,00	57,56
	156	40,06	61,9		151	37,30	56,85
	155	39,35	61,19	Низькі	150	36,60	56,15
	154	38,64	60,48		149	35,89	55,44
Низькі	153	37,93	59,77		148	35,19	54,74
	152	37,22	59,06		147	34,49	54,03
	151	36,51	58,35		146	33,78	53,33
	150	35,8	57,64		145	33,08	52,62
	149	35,09	56,93		144	32,38	51,92
	148	34,38	56,22		143	31,67	51,21
	147	33,67	55,51		142	30,97	50,51
	146	32,96	54,8		141	30,27	49,80

## 16 років

Хлопці				Дівчата			
Зріст	Довжина тіла (см)	Мінімальна маса тіла (кг)	Максимальна маса тіла (кг)	Зріст	Довжина тіла (см)	Мінімальна маса тіла (кг)	Максимальна маса тіла (кг)
Високі	190	67,34	88,14	Високі	185	59,76	77,44
	189	66,51	87,31		184	59,19	76,87
Вищі від середніх	188	65,68	86,48	183	58,62	76,3	
	187	64,85	85,65	182	58,06	75,73	
	186	64,02	84,82	181	57,49	75,16	
	185	63,19	83,99	180	56,92	74,59	
	184	62,36	83,16	179	56,36	74,02	
	183	61,53	82,33	178	55,79	73,45	
	182	60,7	81,5	177	55,22	72,88	
	181	59,87	80,67	176	54,66	72,31	
	180	59,04	79,84	Вищі від середніх	175	54,09	71,74
	Середні	179	58,21	79,01	174	53,52	71,17
178		57,38	78,18	173	52,95	70,6	
177		56,55	77,35	172	52,39	70,03	
176		55,72	76,52	171	51,82	69,46	
175		54,89	75,69	170	51,25	68,89	
174		54,06	74,86	Середні	169	50,69	68,32
173		53,23	74,03	168	50,12	67,75	
172		52,4	73,2	167	49,55	67,18	
171		51,57	72,37	166	48,99	66,61	
170		50,74	71,54	165	48,42	66,04	
169	49,91	70,71	164	47,85	65,47		
168	49,08	69,88	163	47,28	64,9		
167	48,25	69,05	162	46,72	64,33		
166	47,42	68,22	161	46,15	63,76		
Нижчі від середніх	165	46,59	67,39	160	45,58	63,19	
	164	45,76	66,56	159	45,02	62,62	
	163	44,93	65,73	158	44,45	62,05	
	162	44,1	64,9	157	43,88	61,48	
	161	43,27	64,07	Нижчі від середніх	156	43,32	60,91

	160	42,44	63,24		155	42,75	60,34
Низькі	159	41,61	62,41		154	42,18	59,77
	158	40,78	61,58		153	41,61	59,2
	157	39,95	60,75		152	41,05	58,63
	156	39,12	59,92		151	40,48	58,06
	155	38,29	59,09		150	39,91	57,49
	154	37,46	58,26	Низькі	149	39,35	56,92
	153	36,63	57,43		148	38,78	56,35
					147	38,21	55,78
					146	37,65	55,21
					145	37,08	54,64
					144	36,51	54,07
					143	35,94	53,5
					142	35,35	52,93
					141	34,78	52,36

### 17 років

Хлопці				Дівчата			
Зріст	Довжина тіла (см)	Мінімальна маса тіла (кг)	Максимальна маса тіла (кг)	Зріст	Довжина тіла (см)	Мінімальна маса тіла (кг)	Максимальна маса тіла (кг)
Високі	195	71,4	89,92	Високі	185	53,03	73,14
	194	70,62	89,14		184	52,77	72,88
	193	69,84	88,36		183	52,51	72,62
	192	69,06	87,58		182	52,25	72,36
	191	68,28	86,8		181	51,99	72,1
Вищі від середніх	190	67,5	86,02		180	51,73	71,84
	189	66,72	85,24		179	51,47	71,58
	188	65,94	84,46		178	51,21	71,32
	187	65,16	83,68		177	50,95	71,06
	186	64,38	82,9		176	50,69	70,8
	185	63,6	82,12	Вищі від середніх	175	50,43	70,54
	184	62,82	81,34		174	50,17	70,28
	183	62,04	80,56		173	49,91	70,02
Середні	182	61,26	79,78		172	49,65	69,76
	181	60,48	79		171	49,39	69,5
	180	59,7	78,22		170	49,13	69,24
	179	58,92	77,44		169	48,87	68,98

	178	58,14	76,66	Середні	168	48,61	68,72
	177	57,36	75,88		167	48,35	68,46
	176	56,58	75,1		166	48,09	68,2
	175	55,8	74,32		165	47,74	67,94
	174	55,02	73,54		164	47,48	67,68
	173	54,24	72,76		163	47,22	67,42
	172	53,46	71,98		162	46,95	67,16
	171	52,68	71,2		161	46,79	66,9
Нижчі від середніх	170	51,9	70,42		160	46,53	66,64
	169	51,12	69,64		159	46,27	66,38
	168	50,34	68,86		158	46,01	66,12
	167	49,56	68,08	Нижчі від середніх	157	45,75	65,86
	166	48,78	67,3		156	45,49	65,6
	165	48	66,52		155	45,23	65,34
	164	47,22	65,74		154	44,97	65,08
Низькі	163	46,44	64,96		153	44,71	64,82
	162	45,66	64,18		152	44,45	64,56
	161	44,88	63,4		151	44,19	64,3
	160	44,1	62,62		150	43,93	64,04
	159	43,32	61,84	Низькі	149	43,67	63,78
	158	42,54	61,06		148	43,41	63,52
	157	41,76	60,28		147	43,15	63,26
	156	40,98	59,5		146	42,89	63
	155	40,2	58,72		145	42,63	62,74
					144	42,37	62,48
					143	42,11	62,22
					142	41,66	61,96
					141	41,4	61,7

## ДОДАТОК 10

### Таблиця калорійності готових блюд

№ з/п	Назва блюда	Калорійність 100 г блюда (у ккал)
	«Перше» блюдо	
1.	Борщ (500 г)	240
2.	Бульйон м'ясний (500 г)	90
3.	Окрошка м'ясна	269
4.	Розсольник	246
5.	Солянка м'ясна (500 г)	410
6.	Суп гороховий	242
7.	Суп картопляний	233
8.	Суп з макаронами	247
9.	Суп молочний з макаронами	390
10.	Суп молочний рисовий	379
11.	Супи овочеві (500 г)	230
12.	Юшка (500 г)	250
	«Друге» блюдо + салат	
13.	Биточки з яловичини	235
14.	Биточки з риби	133
15.	Бутерброд з вареною ковбасою	150
16.	Вареники з картоплею	221
17.	Вареники з сиром	235
18.	Вареники з сиром і сметаною	347
19.	Вінегрет	128
20.	Голубці з м'ясом і рисом (300 г)	500
21.	Гриби мариновані	120
22.	Гуляш з яловичини	180
23.	Гуляш зі свинини	355
24.	Запіканка сирна	199
25.	Ікра баклажанна	91
26.	Ікра кабачкова	90
27.	Капуста тушкована	75
28.	Картопляні оладці	662
29.	Картопля з маслом	126



30.	Картопля із сметаною (відварена)	117
31.	Картопля із соусом (відварена)	90
32.	Картопля смажена (150 г)	300
33.	Каша геркулес	160
34.	Каша гречана	197
35.	Каша перлова	137
36.	Каша пшенична	167
37.	Каша пшоняна	168
38.	Каша рисова	152
39.	Каша ячнєва	141
40.	Котлети зі свинини	380
41.	Котлета	168
42.	Куриця відварна	130
43.	Локшина домашня	431
44.	Макарони	153
45.	Млинці з маслом	235
46.	Млинці із сиром	195
47.	М'ясо тушковане	175
48.	Оладки з маслом (150 г)	510
49.	Омлет	250
50.	Пельмені	175
51.	Печінка з яловичини смажена	200
52.	Плов з яловичиною	359
53.	Риба відварна	65
54.	Салат з буряка	67
55.	Салат з капусти	83
56.	Салат з квашеної капусти	69
57.	Салат з огірків	76
58.	Салат «Олів'є»	200
59.	Салат з помідорів	108
60.	Салат з помідорів і огірків із сметаною	100
61.	Салат з редиски	117
62.	Сирники із сиру зі сметаною (150 г)	400
63.	Яйце варене (2 шт.)	126
64.	Яйце підсмажене (2 шт.)	201

«Третє» блюдо		
65.	Кава розчинна без цукру	2
66.	Кава чорна з цукром	10
67.	Кава з молоком і цукром	77
68.	Какао без цукру	60
69.	Кефір із цукром (200 г)	200
70.	Кисіль із свіжих ягід	105
71.	Компот із сухофруктів	170
72.	Сік апельсиновий	54
73.	Сік абрикосовий	55
74.	Сік виноградний	72
75.	Сік вишневий	54
76.	Сік сливовий	66
77.	Сік яблучний	44
78.	Чай без цукру	2
79.	Чай із цукром	29
80.	Чай з лимоном і цукром	30
81.	Чай з молоком і цукром	44

### ПРИКЛАДИ МАНІПУЛЯЦІЙ

#### Картка 1.

##### **Маніпуляція «Типовість поведінки»**

Більшість людей, як правило, придивляються до оточуючих і намагаються вести себе так само, як і вони, робити «як прийнято». Мало хто прагне бути «білою вороною». І тому, коли людині намагаються нав'язати потрібну поведінку, викликати певні поведінкові дії, то подають дану поведінку як типову для багатьох і достатньо поширену:

- Сто тисяч людей користується мережею наших магазинів. Приєднуйтеся!
- У нашій кампанії всі вже пили пиво. А тобі, що – слабо?
- За результатами опитування, найбільшу кількість балів отримав продукт X. Вибір за вами!

##### **Маніпуляція «Авторитети»**

Люди, як правило, прислуховуються до думки тих, хто добре відомий, має певний авторитет у суспільстві, знання і т. п. Дуже часто цим користуються в рекламних роликах:

- відомий актор (акторка) рекламує пральний порошок, зубну пасту, туалетну воду.
- актор грає лікаря-стоматолога, майстра з ремонту пральних машин.

#### Картка 2.

##### **Маніпуляція «Створення поспіху, ажіотажу»**

Людині потрібний час для того, щоб продумати свої вчинки. Саме цього часу і намагаються позбути людину, коли хочуть примусити її зробити щось сумнівне. Створивши в людини відчуття поспіху, її легше примусити здійснити необдуманий крок під впливом емоцій, а не розуму. «Тільки сьогодні і тільки зараз, а то потім будеш жалкувати!» Цей засіб

поширений у торгівлі і рекламі, особливо при організації розпродажу. Створюється відчуття дефіциту: дешевого товару залишилося мало, на всіх не вистачить, хочеш мати – купуй саме зараз!

- У нас залишилося всього 15 телефонів, що продаються зі знижкою. Приносимо свої вибачення тим, хто не встиг їх купити.
- Ця пара босоніжок, на жаль, остання, усі вже розібрали!
- Приходьте на нашу дискотеку – це остання можливість відпочити перед початком навчального року!

**Важливо:** дефіцит часу не завжди говорить про спробу маніпуляції. Трапляється немало ситуацій, коли діяти треба дійсно швидко.

### Картка 3.

#### **Маніпуляція «Правило взаємообміну»**

Правила поведінки декларують нам взаємність у ситуаціях, коли нам хтось допомагає, надає послугу, робить дарунок. Але інколи нам «дарують» або надають «послугу» спеціально – маючи на меті отримати щось від нас, вплинути на нас:

- Безкоштовні дегустації у продуктових магазинах, після яких пропонується придбати той товар, який людина скуштувала.
- Хлопці миють скло в автівках, що стоять на перехресті, а потім просять водіїв заплатити їм за це «скільки можете».

#### **Маніпуляція «Обов'язки»**

Коли людина бере на себе якісь обов'язки (обіцяє допомогти, говорить про свою дружбу), потім її набагато легше змусити прийняти й ті деталі, про які вона не знала. Людина, як правило, діє послідовно, і наступна дія впливає з попередньої.

- Мама, ти ж любиш мене? Купи мені ...
- Ти – мій друг? Ти допоможеш мені? Дай три гривні.

## ДОДАТОК 12

### **Орієнтовний перелік фільмів, що висвітлюють проблеми здоров'я та способу життя людини**

Ці та інші фільми, що висвітлюють проблеми здоров'я людини, можна придбати на CD (DVD)-дисках у спеціалізованих точках продажу або знайти в мережі Інтернет, де пропонується переглянути фільми on-line. Для зручної роботи і дієвого використання відеоматеріалів, документальних і художніх фільмів рекомендуємо створити в навчальному закладі відеотеку. Документальні фільми і відеоролики бажано використовувати безпосередньо на заняттях у вигляді фрагментів за вибором викладача. Для художніх фільмів пропонується в позаурочний час організовувати колективні перегляди з наступним обговоренням стрічок.

#### **Документальні фільми:**

1. **«Горька правда про пиво»** (оригінальна назва «Горькая правда о пиве»), Росія, 2006, тривалість – 79 хвилин.

Пиво – найнебезпечніший алкогольний напій. Чому – розповідає кандидат хімічних наук І. П. Клименко (форма фільму – лекція).

2. **«Дикі діти»** (оригінальна назва «Дикие дети»), Профі ТВ, режисер Константин Мурашев, тривалість – 51 хвилина.

Історії про сучасних дітей-мауглі, які виховувалися разом із тваринами і/або були позбавлені людського спілкування власними батьками.

3. **«Мобільна революція»** (оригінальна назва «The Cell Phone Revolution»), Discovery, США, 2003, тривалість – 45 хвилин.

Мобільний телефон – маленький пристрій з великим впливом. Його поширення було блискавичним. Він змінив життя людей у всьому світу. 20-річна війна між гігантською корпорацією і сімейною фірмою спричинила мобільну революцію. У фільмі ти потрапиш туди, де приймалися революційні рішення, почувеш тих, хто їх приймав.

4. **«Нелюдська торгівля»** (оригінальна назва «Mtv Exit. Inhuman Traffic»), США, 2005, тривалість – 30 хвилин.

MTV EXIT представляє спеціальну програму, яку веде Анжеліна Джолі. «Inhuman Traffic» – це документальний фільм, присвячений проблемам порушення прав людини і трагедій жінок і дівчат, які в результаті торгівлі людьми потрапили до сексуального рабства в різних країнах Європи.

5. **«Обережно – їжа!»** (оригінальна назва «Осторожно – еда!»), Росія, 2008, у двох частинах, режисер О. Савостьянова.

Герой фільму протягом двох тижнів харчується лише гамбургерами, «хот-догами», картоплею «фрі» й запиває все це газованою водою. За його станом слідкують лікарі, фізіологи, психологи. Наприкінці експерименту глядач бачить, що сталося із здоров'ям людини, основною їжею якої протягом двох тижнів був фаст-фуд.

6. **«Подвійна порція»** (оригінальна назва «Super size me»), США, 2004, режисер Морган Сперлок, тривалість – 100 хвилин.

Документальне розслідування про роль мережі ресторанів швидкого харчування «Макдональдс» в ожирінні американців.

7. **«Правда про наркотики»**, Україна, 2004, режисер Сергій Шараєвський, тривалість – 40 хвилин.

Фільм знято Волинським обласним фондом «Переображення» спільно із Всеукраїнською громадською організацією «Нова Надія» за сприяння Волинського обласного центру соціальних служб для молоді. У фільмі розповідається про наслідки та причини вживання наркотиків.

8. **«Ромео і Джульєти наших днів»** (оригінальна назва «Ромео и Джульетты наших дней»), ООО «Перспект ТВ», Росія, 2007, режисер Ольга Філатова.

На прикладі кількох реальних історій автори фільму показують, з якими невиправними помилками може зустрітися перше кохання. «Заради кохання» підлітки можуть піти на крайню міру – демонстративний суїцид. Чотирнадцятирічна Настя Ундерова не збиралася помирати. Вона хотіла тільки налякати свого друга Сергія. Настя вилізла на карниз будинку, але не утрималася і впала з дев'ятого поверху.

9. **«Схуднути до смерті»** (оригінальна назва «Похудеть до смерти»), Росія, 2006, режисер Ірина Крячко, тривалість – 52 хвилини.

У серпні 2006 року, на тижні моди в Монтевідео, на подіумі від серцевого нападу вмирає одна з найвідоміших моделей Уругваю 22-річна Луїсель Рамос. Діагноз лікарів – голодна смерть.

#### **10. Серіал «Discovery: Тіло людини»**

США, 2008, тривалість серій – 45 хвилин

Discovery: Тіло людини: Грані можливого. Сила м'язів.

Discovery: Тіло людини: М'язи і кістки. Тайни шкіряного покрива.

Discovery: Тіло людини: Смак і запах. Травлення.

Discovery: Тіло людини: Наше дихання. Серце – насос організму.

Discovery: Тіло людини: Секс і організм. Від зачаття до народження.

Discovery: Тіло людини: Грані можливого. Людський мозок.

Discovery: Тіло людини: Грані можливого. Дотик.

Discovery: Тіло людини: Грані можливого. Зір.

11. **«Як слово наше відгукнеться ...»** (оригінальна назва «Как слово наше отзовется...»), ООО Студія А-фільм (Єкатеринбург), Росія, 2003, режисер Л. Богданович, тривалість – 20 хвилин.

Спроба за допомогою сучасних наукових досліджень показати вплив ненормативної лексики на здоров'я людини.

Відеоролики «Як кинути палити?», «Пасивне куріння», «Факти про паління», «Не спалюй себе» на сайті <http://future.fcso.ru/content/view/229/252/>

#### **Художні фільми:**

1. **«Вам і не снилося...»** (оригінальна назва «Вам и не снилось...»), СРСР, 1980, режисер Ілля Фрез.

Фільм про перше кохання двох школярів – Роми і Каті. Незважаючи на непорозуміння їхніх почуттів дорослими, закохані намагаються бути разом.

2. **«Всі помруть, а я залишусь»** (оригінальна назва «Все умрут, а я останусь»), Росія, 2008, режисер Валерія Гай Германіка.

Життя ніколи не буває легким, особливо, коли тобі 14 років. Підлітки мають справу не тільки зі своїми внутрішніми переживаннями, але й із жорстокістю навколишнього світу.

3. **«Дітки»**, США, 1995, режисер Ларі Кларк, тривалість – 97 хвилин.

День з життя тінейджерів на задвірках Манхеттена. Секс, наркотики і незахищеність від ВІЛ-інфекції.

4. **«Джия»**, США, 1998, режисер Майкл Крістофер, тривалість – 120 хвилин.

Джию Каранджі називали королевою світового подіуму. У середині 80-х вона померла від СНІДу. Фільм створений на основі реальних подій.

5. **«Дівчинка»** (оригінальна назва «Девочка»), Росія, 2008, режисер Олена Ніколаєва, тривалість – 129 хвилин.

Олена Ярцева – московська школярка. У неї звичайна сім'я. Оленці подобається мріяти про красиве життя, і багато часу вона проводить у торговому центрі, де багато дорогих речей, які не можуть придбати для неї її батьки. Відстань між її бажаннями та можливостями батьків занадто велика. Максималізм, лють, гарячковість беруть своє: Олена свариться з батьками і йде з дому. «Самостійне» життя приводить до наркотиків, тюрми...

6. **«Настав час кохати»**, Югославія, 1979, режисер Зоран Чалич.

Десятикласники Марія і Бобо покохали один одного з першого погляду. Але недовго тривало їхнє щастя. Марія, зрозумівши, що у неї буде дитина, пішла на великий ризик...

7. **«Рабство»** (оригінальна назва «Trade»), США, 2007, режисер Марко Крейцпейтнер, тривалість – 115 хвилин.

У фільмі мова йдеться про долю 13-річної мексиканської дівчини і молоді польки, яких викрали та продали секс-торговцям у США.

8. **«Реквієм за мрією»** (оригінальна назва «Requiem for a dream»), США, 2000, режисер Даррен Аронофскі, тривалість – 97 хвилин.

Двоє коханців проживають у Нью-Йорку. Їх мрія – створити маленький бізнес і заробляти цим на життя. Але обидва вони наркомани... Мати головного героя зникає до таблеток для схуднення.



9. **«Торгівля людьми»** (оригінальна назва «Human Trafficking»), США-Канада, 2005, режисер Крістіан Дуга, тривалість – 170 хвилин.

Це правдива історія про те, як продають і купляють дівчат із всього світу.

10. **«Тут курять»** (оригінальна назва «Thank You for Smoking»), США, 2005, режисер Дж. Рейтман (за романом Кристофера Барклі).

Робота у Ніка Тейлора не з легких. Його завдання – лобіювати (відстоювати) тютюнопаління будь-якими засобами. Зокрема, він агітує всіх до куріння на одному з телевізійних ток-шоу. Але сам Нік ніколи не вважав куріння корисним заняттям. Він «розкручує» сигарети, щоб було на щось жити і ростити сина. Але Ніку, як і будь-якій людині, рано чи пізно доводиться вирішувати проблеми як професійні, так і моральні.

## ДОДАТОК 13

### КОРИСНІ ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

*Сайти, що містять документальні та художні фільми, телевізійні програми*

1. [www.stb.ua/](http://www.stb.ua/) – сайт каналу СТБ, де можна подивитися у режимі on-line науково-популярні фільми з проекту «Правила життя».

2. [www.100pka.com/dokumental/](http://www.100pka.com/dokumental/) – документальні фільми он-лайн.

*Сайти, де висвітлюються проблеми ВІЛ/СНІДу, захворювань, що передаються статевим шляхом*

1. [www.aids.ua/](http://www.aids.ua/) – національний портал.

2. [www.aids.ru/](http://www.aids.ru/) – російський портал.

3. [www.antispid.ya1.ru/spid.php](http://www.antispid.ya1.ru/spid.php) – молодіжний координаційний центр з профілактики СНІДу.

4. [www.uhrn.civicua.org/](http://www.uhrn.civicua.org/) – сайт Української асоціації зменшення шкоди. Українська асоціація зменшення шкоди створена з метою підтримки і розвитку організацій, які працюють в рамках стратегії Зменшення Шкоди, і ставить за мету розробку і впровадження нових підходів у профілактиці ВІЛ/СНІДу, СНІД-асоційованих захворювань і ризикованих форм поведінки серед населення України.

5. [www.spid.dp.ua/](http://www.spid.dp.ua/) – Центр сексуального здоров'я. Дніпропетровська громадська організація. На цьому сайті можна дізнатися, як захистити себе і своїх близьких від інфекцій, які передаються статевим шляхом. У дискусійному клубі на запитання пацієнтів відповідає лікар-дерматолог-венеролог. Також на сайті є розділ «Індивідуальні консультації».

6. [www.love-home.org.ua](http://www.love-home.org.ua) – сайт центру Будинок-інтернат «Любовь». На сайті розміщена інформація про проекти центру, статті про СНІД, наркоманію, самогубство, тести на залежність.

7. [www.antiaids.org/](http://www.antiaids.org/) – АнтиСНІД. Фонд Олени Франчук. На цьому сайті інформація про заходи Фонду, статистичні дані щодо епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні і світі, є словник термінів.

**Сайти, що присвячені питанням здорового способу життя, профілактиці шкідливих звичок, проблемі торгівлі людьми тощо.**

1. [www.who.int/ru/](http://www.who.int/ru/) – сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

2. [www.adic.org.ua/](http://www.adic.org.ua/) – сайт «Система інформації на русском языке по профилактике алкогольных, табачных и прочих интоксикантных проблем». На цьому сайті розташовані адреси дочірніх сайтів, як на українській, так і російській, або англійській мовах:

- [www.adic.org.ua/sirpatip/](http://www.adic.org.ua/sirpatip/) – система інформації російською мовою з профілактики алкогольних, тютюнових й інших інтоксикаційних проблем (СИРПАТИП);

- [www.adic.org.ua/nosmoking/](http://www.adic.org.ua/nosmoking/) – НОУСМОКІНГ, або ресурсний центр за контролем над тютюном;

- [www.adic.org.ua/sober-cool/](http://www.adic.org.ua/sober-cool/) – SOBER-COOL, або Журнал тих, хто не боїться бути тверезим;

- [www.adic.org.ua/coalition/](http://www.adic.org.ua/coalition/) – сайт Коаліції за Вільну від тютюнового диму Україну;

- [www.adic.org.ua/quit/](http://www.adic.org.ua/quit/) – Центр допомоги тим, хто кидає палити КВИТ;

- [www.adic.org.ua/mnat/](http://www.adic.org.ua/mnat/) – сайт міжнародної незалежної асоціації тверезості: Alcohol and Drug Information Centre - ADIC-Ukraine (англійською мовою);

- [www.adic.org.ua/adic/](http://www.adic.org.ua/adic/) – сайт Українського інформаційного центру з проблем алкоголю і наркотиків;

- [www.adic.org.ua/teenager](http://www.adic.org.ua/teenager) – ОПиУМ, сайт для тинейджерів. Багато інформації про здоров'я, шкідливі звички: паління, наркотики і алкоголь.

3. [www.ne-kyrim.ru/](http://www.ne-kyrim.ru/) – на сайті розміщується інформація про вплив паління на організм людини, надаються поради для тих, хто хоче кинути палити.

4. [www.aids.edu.vn.ua/smoking/fromsmoke/fromsmoke.html](http://www.aids.edu.vn.ua/smoking/fromsmoke/fromsmoke.html) – можна дізнатися: що таке паління, як кинути палити, що таке процес паління з точки зору науки, є сторінка гумору.

5. [www.alcoholism.ru/](http://www.alcoholism.ru/) – на сайті розміщена книга О. В. Мельнікова «Алкоголізм».

6. [www.narcom.ru/](http://www.narcom.ru/) – російський сайт «Русский народный сервер против наркотиков».

7. [www.vizit-condoms.ru](http://www.vizit-condoms.ru) – сайт про контрацепцію за допомогою презервативів.

8. [www.health.gov.ua/health.nsf/](http://www.health.gov.ua/health.nsf/) - сайт українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я», є інформація про паління, алкоголізм, репродуктивне здоров'я, планування сім'ї; містить електронні версії книг проекту:

- Формування здорового способу життя : навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / [О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло та ін.]. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 232 с.

- Вплив засобів масової інформації та інших джерел на формування здорового способу життя дітей та молоді.

- Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / [Яременко О. О., (керівник авторського колективу), Балакірева О. М., Вакуленко О. В. та ін.].

9. [www.uisr.org.ua/](http://www.uisr.org.ua/) – сайт Українського інституту соціальних досліджень імені Олександра Яременка; містить електронну версію посібника із серії «Формування здорового способу життя молоді» : Бойченко Т. Є. Освітні програми формування здорового способу життя молоді. / Т. Є. Бойченко – К. : Укр. ін-т соціальних досліджень, 2005. – 120 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн., кн. 5.).

10. [www.lastrada.org.ua/](http://www.lastrada.org.ua/) – сайт присвячений питанням торгівлі людьми.

11. [www.zdravo.nmu.org.ua](http://www.zdravo.nmu.org.ua) – сайт про здоровий спосіб життя.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна

1. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. / О. О. Єжова. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127 с.

2. Оржеховська В. М. Духовність і здоров'я : навч. посіб. / В. М. Оржеховська. – Черкаси : ПП Чабаненко Ю. А., 2007.– 216 с.

3. Упровадження Програми «Основні орієнтири виховання учнів 1–12 класів» у загальноосвітніх навчальних закладах : методичні рекомендації. – Х. : ХОНМІБО, 2009. – 168 с.

### Допоміжна

4. Бевз Г. М. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. / Г. М. Бевз, О. П. Главник. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 176 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 1.).

5. Воронцова Т. В. Основи здоров'я. 5 клас : посібник для вчителя / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. – К. : Алатон, 2008. – 264 с.

6. Гущина Т. Н. Я и мои ценности... : тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников / Т. Н. Гущина. – М. : АРКТИ, 2008. – 128. – (Серія «Школьное образование»).

7. Кузьмінська О. В. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 128 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 4.).

8. Методические рекомендации : Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М. : Триада-фарм, 2002. – 114 с.

9. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / В. М. Оржеховська, Т. В. Хілько, С. В. Кириленко. – К. : Інститут змісту і методів навчання, 1996. – 192 с.

10. Селевко Г. К. Управляй собой / Г. К. Селевко, В. И. Болдина, О. Г. Левина. – М. : Народное образование, 2001. – 192 с. – (Серия «Самосовершенствование личности»).

11. Селевко Г. К. Утверждай себя / Г. К. Селевко, И. Г. Назарова, О. Г. Левина. – М. : Народное образование, 2001. – 160 с. – (Серия «Самосовершенствование личности»).

12. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2008. – 288 с.

13. Снайдер Ди. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни / Ди Снайдер. – М. : АСТ-ПРЕСС, 1997. – 288 с.

14. Соціальна і життєва практика учнів 12-річної школи / за ред. І. Г. Єрмакова, Г. Г. Ковганич. – Х. : Вид. група «Основа», 2008. – 208 с. – (Б-ка журн. «Управління школою», вип. 9 (69)).

15. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: навчально-методичний посібник / [С. В. Страшко, Л. А. Животовська, О. П. Пурік та ін.]. – К. : Освіта України, 2005. – 292 с.

16. Технології навчання дорослих / [упоряд. : О. Главник, Г. Бевз]. – К. : Главник, 2006. – 128 с. – (Серія «Бібліотечка соціального працівника»).

17. Торн К. Тренінг. Настольна книга тренера / К. Торн, Д. Маккей. – СПб. : Питер, 2008. – 240 с. – (Серія «Ефективний тренінг»).

18. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / [О. О. Яременко, О. М. Балакірева, О. О. Стойко та ін.]. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Укр. ін.-т соц. дослідж., 2004. – 196 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 7.).

19. Формування здорового способу життя молоді : навчально-методичний посібник для працівників соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді / [Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. – К. : Укр. ін.-т соц. дослідж., 2005. – 116 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 13.)

20. Комарова Н. М. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / [Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – 88 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 10.).

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	3
<b>Розділ I. Обґрунтування здоров'яспрямованої діяльності в освітніх закладах</b> .....	5
1.1. Стан здоров'я підростаючого покоління .....	8
1.2. Соціальний статус учнівської молоді .....	10
1.3. Спосіб життя і вільний час.....	11
1.4. Життєві цінності молоді .....	12
1.5. Ціннісне ставлення до здоров'я .....	15
1.6. Шкідливі звички .....	17
1.7. Основи здоров'яспрямованої діяльності в закладах освіти.....	19
1.8. Моделі здоров'яспрямованої діяльності.....	27
<b>Розділ II. Спецкурс «Здоровий спосіб життя»</b> .....	39
Навчальна програма спецкурсу «Здоровий спосіб життя» для системи професійно-технічної освіти (автори : В. М. Оржеховська, О. О. Єжова) .....	39
Орієнтовний календарний план для викладання спецкурсу «Здоровий спосіб життя» .....	52
<b>Розділ III. Методичні рекомендації для проведення занять спецкурсу «Здоровий спосіб життя»</b> .....	61
3.1..Тренінг як форма навчально-виховної роботи .....	61
3.2..Пам'ятка викладачу .....	66
3.3..Розробки уроків-тренінгів спецкурсу «Здоровий спосіб життя» .....	67
Урок-тренінг 1. Мое життя .....	67
Урок-тренінг 2. Ставлення до себе .....	74
Урок-тренінг 3. Спосіб життя людини .....	77
Урок-тренінг 4. Життєві цінності людини .....	80
Урок-тренінг 5. Здоров'я як особистісна та суспільна цінність людини.....	83
Урок-тренінг 6. Ціннісне ставлення до здоров'я.....	85
Урок-тренінг 7. Розвиток як головна властивість живих організмів.....	87
Урок-тренінг 8. Фізичний розвиток.....	90
Урок-тренінг 9. Обмін речовин – основа життєдіяльності організмів .....	93



Урок-тренінг 10-11. Харчування .....	96
Урок-тренінг 12. Рухова активність .....	101
Урок-тренінг 13. Професії і здоров'я .....	105
Урок-тренінг 14. Статевий розвиток .....	107
Урок-тренінг 15. Основи репродуктивного здоров'я .....	109
Урок-тренінг 16. Перше кохання.....	111
Урок-тренінг 17. Особиста гігієна.....	114
Урок-тренінг 18. Світ навколо нас .....	116
Урок-тренінг 19-20. Спілкування між людьми.....	118
Урок-тренінг 21. Мобільний телефон.....	122
Урок-тренінг 22. Шкідливі звички.....	125
Урок-тренінг 23. Лихослів'я .....	128
Урок-тренінг 24. І знову про паління.....	133
Урок-тренінг 25. Пиво = алкоголь .....	135
Урок-тренінг 26-27. Наркотики .....	138
Урок-тренінг 28. Соціальні хвороби.....	142
Урок-тренінг 29. Епідемія ВІЛ/СНІДу в Україні.....	144
Урок-тренінг 30. Торгівля людьми.....	146
Урок-тренінг 31. Підсумкове заняття .....	148
<b>Додатки .....</b>	<b>150</b>
Додаток 1. Програма «Основні орієнтири виховання учнів 1-12 класів загальноосвітніх навчальних закладів України» (витяг) .....	150
Додаток 2. Що таке «самооцінка»?.....	156
Додаток 3. Складові способу життя людини.....	157
Додаток 4. Взаємозв'язок складових здоров'я .....	158
Додаток 5. Фактори, які впливають на здоров'я людини.....	159
Додаток 6. Планетарні загрози.....	160
Додаток 7. Складові ціннісного ставлення.....	161
Додаток 8. Темпи розвитку .....	162
Додаток 9. Визначення рівня фізичного розвитку .....	163
Додаток 10. Таблиця калорійності готових блюд.....	168
Додаток 11. Приклади маніпуляцій.....	171
Додаток 12. Орієнтовний перелік фільмів, що висвітлюють проблеми здоров'я та способу життя людини .....	173
Додаток 13. Корисні Інтернет-ресурси.....	178
<b>Рекомендована література .....</b>	<b>181</b>

Навчальне видання

**Оржеховська Валентина Михайлівна**  
**Єжова Ольга Олександрівна**

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

Навчально-методичний посібник для системи  
професійно-технічної освіти

Суми: Вид-во СумДПУ, 2009 р.  
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск **А.А. Сбруєва**  
Комп'ютерний набір  
Комп'ютерна верстка **І.Є. Трифонова**

Здано в набір 15.03.10. Підписано до друку 16.04.10.  
Формат 60x84x16. Гарн. Calibri. Друк. ризогр. Папір офсет.  
Умовн. друк. арк. 10,9. Обл.-вид. арк. 10,5. Тираж 1000. Вид. № 64.

Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка  
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено у видавництві  
СумДПУ ім. А.С. Макаренка



