

«Думай глобально – дій локально»
(програма виховної роботи)
Для учнів 10-11 класів

Автор: **Кучеренко Тетяна Борисівна**,
класний керівник Переяслав-Хмельницької
загальноосвітньої школи I-III ступенів №7
Переяслав-Хмельницької міської ради

Зміст програми

I. Фізичне здоров'я сучасної молоді

*Дев'ять десятих нашого щастя залежить від
здоров'я.*

Проблеми і «проблемки» в період ранньої юності. Фізіологічні особливості розвитку організму в період ранньої юності. Особиста гігієна. Незадоволення своєю зовнішністю. Вплив хронічних хвороб на самопочуття старшокласників. Особливості догляду за шкірою в період ранньої юності. Формування мотиваційних установок на здоровий спосіб життя.

Фізкультура і гігієна: як зберегти красу та здоров'я. Чинники та механізми формування фізичного здоров'я молоді. Принципи здорового способу життя. Заняття фізичною культурою і спортом. Необхідність дотримання гігієнічних норм, фізичних навантажень. Рух – основа життя. Загартовування. Вплив сучасного стану екології на здоров'я людини.

Ми – це те, що ми їмо. Принципи здорового харчування. Піраміда раціонального харчування. Роль жінки в організації повноцінного збалансованого харчування сім'ї. Культура харчування. Режим харчування. Традиційні українські страви – перевірена роками система здорового харчування. Харчування і краса. Вплив харчування на репродуктивне здоров'я. Вплив реклами на харчування молоді.

Фізичні наслідки статевого життя до шлюбу. Як запобігти тиску та насиллю. Незапланована вагітність: шкідливість і гріховність. Венеричні захворювання.

Стан репродуктивного здоров'я населення України. Репродуктивне здоров'я жінок: стан і чинники, які його визначають. Здоров'я дітей і підлітків як наслідок стану репродуктивного здоров'я. Шляхи поліпшення репродуктивного здоров'я.

Вплив шкідливих звичок на репродуктивне здоров'я. Здоров'я людини та спосіб життя. Загальне поняття про шкідливі звички. Вплив алкоголізму, куріння, наркотиків на репродуктивне здоров'я молоді та на здоров'я майбутніх поколінь. Профілактика інфекційних захворювань. Підвищення опірності молодого організму, його саморегуляції, самовідновлення.

Форми виховних справ: анкетування, години спілкування, уроки-практикуми, години спілкування, «круглий стіл», уроки-тренінги, діалоги, лекції, зустріч з лікарем.

У ході роботи над темою «Фізичне здоров'я сучасної молоді» учні набувають знань про:

- здоровий спосіб життя;
- резерви здоров'я людини;
- значення раціонального харчування в системі здорового способу життя;
- вплив наркотичних речовин на організм людини;
- ХПСШ та їх основні прояви і характеристики, наслідки;
- сутність понять «власний вибір», «особиста позиція», «свідома відмова», «сила волі», «особисті інтереси та здібності», «дозвілля»;
- фізичне вдосконалення, зміцнення здоров'я та формування навичок санітарно-гігієнічної культури.

учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- усвідомлювати цінність власного здоров'я, важливість ведення здорового способу життя;
- визначати фактори, що впливають на здоров'я людини, власну поведінку як основний фактор впливу на здоров'я, шкідливість впливу алкоголю, нікотину, наркотичних речовин на організм людини, ситуації ризику для здоров'я людини та власні форми поведінки в таких ситуаціях;
- визначати основні характеристики та прояви ХПСШ; ситуації ризику для здоров'я

і життя людини; визначати різні види поведінки, пов'язані з ризиком;

- формувати навички здорового способу життя;
- робити власний правильний вибір, свідомо, впевнено, протистояти соціальному тиску;
- планувати свою діяльність, організовувати дозвілля;
- робити свідомий вибір на користь здорового способу життя;
- впевненої відмови в ситуаціях ризику та соціального тиску.
- прогнозувати майбутнє, брати на себе відповідальність за свої вчинки, власне життя.

II. Духовне здоров'я сучасної молоді.

Поведінка - дзеркало, в котрому кожен показує свій вигляд.
В. Гьоте

Людина – моє ім'я. Поняття «гуманізму». Вплив однолітків, засобів масової інформації, родини, школи, державних інституцій на формування людської гідності.

Духовна краса людини. Духовне здоров'я людини. З чого починається людська досконалість. Що таке пристойність. Як виховати в собі гарні манери. Правила привітання, звертання, вибачення. Компліменти: щирість чи корисливість? Правила поведінки у місцях суспільного призначення: в транспорті, магазинах, читальній залі, розважальному центрі.

Доброта врятує світ. Значення добра для гармонії щастя. Щастя: реальність чи ілюзія?

Любов – найвища цінність. Велике кохання чи просто захоплення? Правда та вигадки про секс. Сексуальність, сексуальні бажання. Підліткове й доросле кохання. Щоб кохання жило, потрібно працювати над собою. Вміння встановлювати особисті кордони. Моральна чистота стосунків між юнаком та дівчиною. З яким «коханням» краще попрощатися.

Форми виховних справ: анкетування з метою визначення ціннісних орієнтацій юнаків та дівчат, години спілкування, «круглий стіл», зустріч з психологом, створення колективного портрету щасливої людини, уроки-тренінги, діалоги, лекції, перегляд та обговорення кінофільмів з зазначеної проблеми.

У ході роботи за темою «Духовне здоров'я сучасної молоді» учні набувають знань про:

- складові стилю життя молодої успішної людини: стійкі риси, манери, звички, смаки, схильності, способи самоствердження;
- ціннісні орієнтації, ієрархію життєвих цінностей;
- поняття «дружба» і «любов» та їх значення у житті людини;
- поняття «стать» та «статеві стосунки»;
- особливості статі, сильні та слабкі сторони статей;
- сексуальність та ставлення до неї;
- суспільні стереотипи щодо чоловічої та жіночої статі;
- етапи набуття навичок упевненості;
- усвідомлювати власну поведінку та рівень її ризикованості;
- значення впевненої відмови в ситуаціях ризику та соціального тиску.

учні оволодівають уміннями та практичними навичками:

- визначати й оцінювати власні можливості;
- пізнавати один одного, налагоджувати стосунки з іншими людьми;
- слухати і спілкуватися;
- толерантного ставлення до інших, розуміння їхніх потреб;
- виявляти свою життєву позицію й підтверджувати її дієздатністю та відповідальністю;
- вибачати й приймати вибачення інших людей у ситуаціях, що зачіпають особисту гідність;
- презентувати власні досягнення та досягнення близьких людей;
- відгукуватись на допомогу іншим.

III. Емоційне здоров'я сучасної молоді.

Розумна людина – господар, а не заручник своїх емоцій.

Р.Емерсон.

Вчимося контролювати свої емоції. Місце емоційного благополуччя в здоров'ї молоді. Оцінка власних емоцій. Емоційне піднесення, задоволення, прагнення до успіху.

Стресовий стан і психічна рівновага. Психічне здоров'я – основа фізичного здоров'я. Сила думки, позитивного настрою. Як долати труднощі та конфлікти. Шкідливі впливи на нервову систему гучних звуків, телевізора та комп'ютера. Психогігієна. Самокритичність. Самовиховання. Вплив сім'ї, громадськості, колективу на формування особистісних якостей підлітка.

Пошук сенсу життя та свого місця в ньому. Розвиток та збагачення емоційного світу молоді. Внутрішні конфлікти, викликані невідповідністю потреб і можливостей. Формування ціннісних установок, орієнтацій у підлітковому віці. Організація вільного часу: хобі, захоплення, активного відпочинку. Переваги спільного сімейного відпочинку.

Емоційні наслідки статевого життя до шлюбу. Емоційна прив'язаність. Чи готові ви до інтимних стосунків? Цнотливість – це перевага чи недолік? Чому втрачається здатність кохати. Сльози в подушку. Проблеми виховання дитини у неповній сім'ї.

Гармонійність стосунків у сім'ї. Психоемоційна основа стосунків, взаємоповага, свобода вибору, увага і турбота, постійна творчість та взаємонавчання. Змінюй себе, а не інших. Працюйте над своїми суперечностями.

Форми виховних справ: анкетування, години спілкування, обмін думками, уроки-практикуми, уроки-роздуми, «круглий стіл», уроки-тренінги, діалоги, лекції, зустрічі з психологом.

У ході роботи над темою «Емоційне здоров'я сучасної молоді» учні набувають знань про:

- емоційне благополуччя здорової дитини;
- поняття «стрес», «страх», «криза», «депресія» та основні причини їх виникнення;
- класифікацію стресових станів;
- технологію прийняття рішень;
- ситуації, в яких виникає загроза здоров'ю;
- форми проведення власного дозвілля, його суть та призначення.

учні оволодівають уміннями та практичними навичками:

- визначати місце емоційного благополуччя в здоров`ї підлітка;
- оцінювати власні емоції, переживання з опорою на життєвий та індивідуальний досвід;
- створювати ситуації емоційного піднесення, задоволення, прагнення до успіху;
- долати стресові стани;
- класифікувати ці поняття за видами;
- виявляти їх прояви та конструктивно їм протистояти.

IV. Соціальне здоров`я сучасної молоді.

*Людина не народжується, а стає тим, ким вона є.
К. Гельвецій*

Залиши після себе слід на землі. Поняття "громадянин" і "громадянство". Чи є актуальним поняття «патріотизм молоді»?

Не знати – не означає не відповідати. Права та обов`язки учнів. Правила поведінки в школі та за її межами. Підліток і право. Кримінальна відповідальність. Наслідки звичайних пустощів.

Професія як одна з основних цінностей людського життя. Галузі народного господарства. Професії, які дають змогу займатися індивідуальною трудовою діяльністю, які мають попит на ринку праці. Як уникнути помилок розчарувань у виборі професій? Вплив однолітків, засобів масової інформації, родини, школи, державних інституцій на вибір професії.

Гроші - поганий хазяїн, чи гарний слуга. Визначення поняття «потреба». Сутність та функції грошей. Вартість грошей. Способи платіжних розрахунків: готівковий платіж та безготівкові грошові засоби. Економічне мислення учнів і культура обігу із грошима, як частини загальної культури людини.

Гарна сім`я – основа міцної держави. Від кохання до сім`ї. Формування стереотипу сучасної сім`ї. Вплив однолітків, засобів масової інформації, родини, школи, державних інституцій на формування стереотипу сім`ї у молоді. Визначення основних джерел інформування молоді з питань підготовки до сімейного життя. Що

таке сім'я і яку роль вона відіграє в житті людини. Що таке шлюб, і хто може його укладати. Дружна сім'я – першоджерело людського духу. Традиції моєї родини. Пріоритети подружнього життя. Сучасні аспекти родинного виховання. Місце підлітка у сім'ї.

Знати, щоб жити: «СНІД – рана людства!». Поняття СНІД і ВІЛ та їх ознаки. Шляхи передачі ВІЛ. Як уникнути інфікування. Туберкульоз і ВІЛ-інфікування. Небезпека, пов'язана із поширенням СНІД на планеті.

Форми виховних справ: анкетування, години спілкування, тренінгові заняття, створення колективного портрету ідеальної сучасної сім'ї, зустріч з юристом, робота з документами, лекція працівника соціальної служби, зустріч з лікарем, конференції, практикуми, уроки-роздуми, «круглий стіл», діалоги, лекції, екскурсії, перегляд та обговорення кінофільмів з зазначеної проблеми.

У ході роботи над темою «Соціальне здоров'я сучасної молоді» учні оволодівають знаннями про:

- основний міжнародний документ «Конвенцію ООН про права дитини»;
- законодавче забезпечення прав дітей та захист сім'ї в Україні;
- державні та громадські організації, які допомагають підліткам захищати свої права;
- відповідальність батьків та дітей за невиконання своїх обов'язків, за порушення Законів України;
- можливості дітей у захисті своїх прав;
- роль грошей і грошових операцій в економічному житті сім'ї;
- коло соціальних відносин в суспільстві, взаємовплив;
- фактори формування рис соціальних ролей чоловіка, дружини, батька, матері, дитини;
- складові соціально-психологічного клімату гармонійної родини;
- суспільні стереотипи щодо чоловічої та жіночої статі;
- поняття ВІЛ і СНІД та їх ознаки;
- небезпечні ситуації та шляхи запобігання виникненню інфікування.

учні оволодівають уміннями та практичними навичками:

- визначати та усвідомлювати свої права та обов'язки у повсякденному житті;
- виявляти порушення прав людини у повсякденному житті;
- захищати свої права на підставі Законів України, які регулюють захист сім'ї та права дитини;
- діяти в різноманітних життєвих ситуаціях відповідно до норм права;
- звертання та отримання, в разі необхідності, допомоги від державних і громадських організацій;
- відповідального правового ставлення до наслідків своєї поведінки;
- відстоювати свої права;
- орієнтуватися у вирі економічних явищ;
- позитивного ставлення та партнерської взаємодії у стосунках протилежних статей;
- передбачати небезпечні ситуації у своєму житті та уникати їх;
- приймати рішення у складних життєвих ситуаціях, вирішувати правові проблеми.

V. Розумове здоров'я сучасної молоді.

Будь уважним до своїх думок. Вони - початок вчинків.

Лао-цзи

Навчаємось – для чого? Що означає свідоме ставлення до навчання?

Культура пам'яті. Методи тренування пам'яті. Погіршення пам'яті у підлітковому віці. Культура пам'яті, як можна її досягти. Тренажери для мозку. Розумні ігри — запорука успішності і впевненості в собі.

Що доброго у рекламі? Як змусити вас сказати «так». Міфи про рекламу. Психологічний вплив реклами. Реклама як чинник впливу на поведінку і вибір особистістю способу життя. Рекламозалежність. Що таке «ефект 25 кадру»? Захист від впливу реклами. Рекламна стратегія. Соціальна реклама в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку.

Твоя інформаційна безпека. Поняття «сучасні технології». Місце комп'ютера в житті сучасного підлітка. Комп'ютер – найкращий друг? Інтернет - видатний винахід сучасності. Сучасні носії цифрових даних.

Телепрограма, від якої стає страшно. Телебачення – це сучасне мистецтво чи засіб впливу і психологічного тиску на глядача? Вплив ЗМІ на світобачення в період ранньої юності, світовідчуття, інтереси, духовні цінності, ідеали, відносини з суспільством, стосунки з рідними та друзями. Екранні кумири та копіювання їхньої поведінки. Зв'язок віртуального і реального насильства. Поняття «катарсису». Законодавча база, яка регламентує питання трансляції і радіомовлення.

Форми виховних справ: анкетування з метою визначення телевізійних уподобань учнів, години спілкування, «круглий стіл», зустріч з психологом, створення колажів, уроки-тренінги, діалоги, лекції, перегляд та обговорення кінофільмів з зазначеної проблеми.

У ході роботи над темою «Розумове здоров'я сучасної молоді» учні оволодівають знаннями про:

- свідоме ставлення до навчання;
- науковий світогляд;
- мовленнєву культуру та культуру розумової діяльності;
- самоосвіту та самовиховання;
- оволодіння основними розумовими операціями (аналізом, синтезом, порівнянням, систематизацією);
- особливі якості, необхідні для засвоєння знань у будь-якій галузі: вміння зосереджено й уважно працювати, долати труднощі;
- інтелектуальний розвиток;
- джерела отримання інформації;
- позитивний та негативний вплив ЗМІ (преса, радіо, телебачення, реклама, Інтернет) на життя людей;
- ЗМІ як інструмент впливу на психіку людини;

учні оволодівають уміннями та практичними навичками:

- тренування пам'яті;
- розвивати мислення та творчу активність;
- виховання поваги до себе;
- складати самозвіт школяра, як уміння аналізувати свою роботу;

- оволодіння знаннями, навичками та уміннями, розвитку їх пізнавальних здібностей, наукового світогляду;
- раціонально використовувати режим розумової роботи, точно і акуратно виконувати всі операції, підтримувати порядок на робочому місці і т. ін.;
- розвивати пам'ять та використовувати різні її види — логічну, моторну, зорову; вести спостереження і нотатки; контролювати себе, застосовувати знання в інших умовах;
- логічно обґрунтовувати власні думки та положення наукових праць, регулярно підвищувати мовленнєву культуру та культуру розумової діяльності, вдосконалювати комунікативні здібності, займатись самоосвітою та самовихованням;
- усвідомлювати та критично сприймати тиск однолітків та засобів реклами;
- правильно орієнтуватися в сучасних явищах;
- диференціювати інформацію за якістю й корисністю; виробляти навички фільтрування інформації.
- робити власний правильний вибір, свідомо, впевнено, протистояти соціальному тиску;
- планувати свою діяльність, організувати дозвілля;
- приймати рішення у складних життєвих ситуаціях.

VI. Особисте здоров'я сучасної молоді.

*Ми не можемо спланувати життя. Все, що ми можемо,
так це бути відкритими до нього.*

Лаурін Хіл

Як розпорядитися життям. Суть людського життя. Власне місце в житті. Відчуття себе як особистості, відчуття розвитку свого „єго”. Поняття «людяності», «чесності», «працьовитості», «відповідальності».

Що означає бути успішним. Як розвинути в собі якості, які допоможуть бути успішними: навчитися легко спілкуватися, дотримуватися законів честі, виявляти свою ініціативу, вчитися постійно працювати над собою; поважати оточуючих.

Формула успіху. Вміння розставляти пріоритети. Синергізм – вміння працювати в команді. Двадцять вправ розвитку лідерських якостей.

Форми виховних справ: анкетування учнів, години спілкування, «круглий стіл» з успішними людьми, зустріч з психологом, практичні заняття, уроки-тренінги, дискусії.

У ході роботи над темою «Особисте здоров'я сучасної молоді» учні оволодівають знаннями про:

- суть людського життя, своє місце в ньому;
- виховання людяності, чесності, працьовитості, відповідальності;
- важливість мати свою власну думку при вирішенні різних життєвих ситуацій;
- складові стилю життя молодої успішної людини: стійкі риси, манери, звички, смаки, схильності, способи самоствердження;

учні оволодівають уміннями та практичними навичками:

- захищати свої погляди, переконувати в них інших людей;
- розвивати допитливість, інтерес до навколишнього життя, прагнення з'ясувати, доводити, міркувати;
- сприйняття учасниками себе та інших;
- визначення й оцінки власних можливостей;
- пізнання один одного, налагодження та підтримки стосунків з іншими людьми;
- слухання і спілкування;
- толерантного ставлення до інших, розуміння їхніх потреб.

Рекомендована література

1. Боднарчук, Г. М. Виховні години : 8 кл. : на допомогу класному керівнику / Г. М. Боднарчук, М. М. Тимочків. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2007. – 80 с. – (Бібліотека класного керівника). – Бібліогр.: с. 79.
2. Войтенко В.М. Здоровий спосіб життя і рухова активність підлітків // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості : Зб. наук. праць. – К., 2001. – С. 64
3. Жабокрицька О.В. Гуманізація освіти і виховання основ здорового способу життя підлітків // Збірник “Наукові записки”. – Випуск 38. – Серія : Педагогічні науки. Засоби реалізації сучасних технологій навчання – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2001. – С. 66–69.
4. Жабокрицька О.В. Самопізнання як засіб виховання у підлітків основ здорового способу життя // Наукові записки. – Випуск 45. Частина I. – Серія : Педагогічні науки. – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2002. – С. 129–134.
5. Закопайло С.А. Компоненти здорового способу життя старшокласників // Фізичне виховання в школі. – 2001. – №3. – С. 52-53. – 2002. – №1. – С. 54-55.
6. Закопайло С.А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять // Наука і сучасність. Зб. наук. праць Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. – К. : Логос, 2002. – Т. XXX. – С. 16
7. Здоров'я фізичне та духовне: антологія педагогічної думки // Початкова освіта (Шкільний світ). – 2008. – № 8. – С. 1-16.
8. Зінорук, Т. В. Шкідливі звички - шлях у безодню : [усний журнал] / Т. В. Зінорук // Шкільна бібліотека. – 2008. – № 10. – С. 106-107.
9. Коляда, М. Г. Сучасна енциклопедія виховання дитини : 1000 корисних порад фахівців / М. Г. Коляда ; [пер. з рос. Н. Є. Косаковської]. – Донецьк : БАО, 2005. – 399 с.
10. Левківська О.П. Психологічні засади формування у підлітків здорового способу життя // Психологічні стратегії в освітньому просторі: Зб. наук. праць.

– К. : Київський міжрегіональний інститут удосконалення вчителів імені Бориса Грінченка, 2000. – С. 24

11. Максимова, Н. Ю. Безпека життєдіяльності : соц.- психолог. аспекти алкоголізму та наркоманії / Н. Ю. Максимова. – К. : Либідь, 2006. – 327 с.

12. Марченко, Микола. Здорове харчування-основа успішного лікування / М. Марченко // Будьмо здорові. – 2009. – № 7-8. – С. 10.

13. Мельник С.В. Теоретичні основи формування у підлітків здорового способу життя // Теоретико-методичні проблеми навчання і виховання: Зб. наук. праць. – К. : Фенікс, 2000. – С. 52

14. Навчання, яке сприяє здоров'ю : [добірка статей] // Початкова освіта (Шкільний світ). – 2008. – № 36. – С. 1-26. – Бібліогр. : с. 7, 12, 23.

15. Новицька О.В. Рухова активність у системі здорового способу життя підлітків // Теорія і практика фізичного виховання. – 2001. – № 1

16. Новицька, Т. І. Здоров'я та здоровий спосіб життя : [сцен. уроку з фізичної підготовки] / Т. І. Новицька // Позакласний час. – 2009. – № 13-14. – С. 92-93 (Досвід фізичного виховання).

17. Оржеховська, В. М. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку / В. М. Оржеховська // Науковий світ. – 2008. – № 10. – С. 28-30.

18. Рига, Валентина. Здоров'я дітей – здоров'я нації : виховна година / Рига, Валентина // Шкільний світ. – 2008. – №12. – С. 7-8.

19. Рудницькі І. Фізіологічні і психологічні аспекти адаптації дитини до школи // Психолог – К., 2004. – № 25-26. – С. 21-79.

20. Система роботи школи щодо збереження здоров'я учнів / Г. Спиченко [та ін.] // Початкова школа. – 2009. – № 2. – С. 33-38.

21. Час обирати здоров'я : [добірка виховних заходів] // Шкільний світ. – 2009. – № 5. – С. 1-20.