

«Здоров'я дитини – багатство України»
(програма виховної роботи)
Для 1-11 класів

Автор: *Кітаєва Галина Василівна, директор
Переяслав-Хмельницької загальноосвітньої школи
I-III ступенів №7 Переяслав-Хмельницької міської ради*

Пояснювальна записка

Життя висунуло суспільний запит на виховання творчої особистості, здатної самостійно мислити та приймати сміливі нестандартні рішення, генерувати оригінальні ідеї. Ідеалом виховання має стати всебічно розвинена компетентна людина, яка здатна реалізувати себе повноцінно в усіх сферах життєдіяльності, прагнучи до гармонії, добра та справедливості. Перед школою поставлено складне і відповідальне завдання, реалізація якого можлива за умов, що випускник школи протягом навчання не тільки набуває численні компетентності, а й залишається здоровим і має позитивну мотивацію до здорового способу життя.

У сучасних соціально-економічних та екологічних умовах України однією з найважливіших проблем є збереження здоров'я дітей, тому що саме діти визначають майбутнє благополуччя держави. На тлі несприятливої демографічної ситуації зберігається високий рівень захворюваності дітей і підлітків, погіршуються показники переходу гострих захворювань у хронічні, поглиблюються явища депопуляції, що пояснюється критичною екологічною ситуацією і погіршенням соціально-економічних умов. Медики, батьки, педагоги серйозно стурбовані тим, що за останні роки здоров'я школярів відчутно погіршилося. Якщо серед першокласників реєструється більше третини здорових дітей, то в 11-му класі їх уже менше 6 відсотків. Дослідники доводять, що здоров'я людини на 50% залежить від обраного стилю життя. Медицина ж здатна допомогти кожному, хто має проблеми із самопочуттям, лише в межах 10%. Отже, в умовах складного економічного становища, яке склалося в Україні, виховання духовно здорових учнів,

навчання їх здорового способу життя як необхідної умови розвитку стало однією з найгостріших проблем сучасної школи. Державною національною програмою «Освіта» визначено, що пріоритетними напрямками реформування освіти є забезпечення в кожному навчально-виховному закладі гуманістичного підходу до дитини, відповідних умов для розвитку фізично та психічно здорової особи, запобігання пияцтву, наркоманії, насильству, що негативно позначаються на здоров'ї дитини. Тому одним із пріоритетних напрямків системи виховної роботи має стати розроблення ефективних заходів, спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я дітей та підлітків, формування навичок здорового способу життя.

Керуючись законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю», Указами Президента України «Про національну програму «Діти України», «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян», Національною програмою виховання дітей та учнівської молоді в Україні, Конвенцією ООН про права дитини, Концепцією національного виховання дітей та молоді у національній системі освіти, Переяслав-Хмельницькою загальноосвітньою школою I-III ступенів №7 розроблено власну програму виховної роботи: «Здоров'я дитини – багатство України».

Програма включає чотири розділи, розраховані для роботи з дітьми різних вікових категорій:

Розділ I: «Гарні звички у дитячі скарбнички» (1-4 класи)

Розділ II: «Бережи здоров'я змолodu» (5-7 класи)

Розділ III: «Пізнай себе і світ в собі» (8-9 класи)

Розділ IV: «Думай глобально – дій локально» (10-11 класи)

У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я — це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Це означає, що здоров'я має розумітися як цілісність, складові частини якої

взаємозалежні. Можна виділити такі аспекти здоров'я: фізичний, емоційний, розумовий, соціальний, особистий і духовний. Ці складові тісно взаємопов'язані, вони в сукупності визначають стан здоров'я людини. В реальному житті майже завжди спостерігається інтегрований вплив цих складових. Все, що трапиться з якимось із них, негайно позначиться на всіх інших. Кожна частина має сприйматися в загальному контексті поняття «здоров'я».

Кожен розділ програми включає певні етапи – сходинки: перший розділ – 4 сходинки (1-4 класи); другий розділ – 3 сходинки (5-7 класи); третій етап – 2 сходинки (8-9 класи); четвертий етап – 2 сходинки (10-11 класи). Кожна сходинка розглядає різні аспекти здоров'я, що забезпечує гармонійний розвиток особистості на всіх етапах виховного процесу.

Аспекти здоров'я	Основні завдання
Фізичне здоров'я – функціонування організму людини і стан здоров'я кожної з його систем.	Сформувати знання про те, як повинен функціонувати організм людини, які чинники впливають на стан фізичного здоров'я. Сформувати навички здорового способу життя та контролю за його станом
Розумове здоров'я – це здатність отримувати інформацію; це обізнаність звідки отримувати необхідну інформацію, як її використовувати.	Формувати навички отримувати потрібну інформацію, аналізувати, виділяти головне. Вміння використовувати здобуту інформацію для прийняття рішень стосовно свого організму. Сформувати навички гігієни розумової праці.
Емоційне здоров'я – це здатність розуміти почуття та виражати їх.	Формувати вміння керувати своїми емоціями, виховувати емоційну стійкість. Формувати навички успішного протистояння стресам,

	депресії та різним захворюванням.
Соціальне здоров'я – пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями), з якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо.	Формувати навички ефективного спілкування, вміння розв'язувати конфлікти на основі толерантності та за допомогою конструктивних переговорів, уміння спільно діяти і співпрацювати як член команди, співчувати, співпереживати. Вчити поводитись в умовах тиску, погроз, дискримінації.
Особисте здоров'я – свідомість людини, її ментальність, життєва само- ідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду.	Розкривати здібності кожної дитини, створювати можливість для самореалізації кожної особистості.
Духовне здоров'я – це духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.	Збагачувати духовний світ дитини, знайомити з надбаннями духовної культури людства. Формувати навички, що сприяють збереженню духовного здоров'я.

Мета та завдання програми

Метою програми є: створення ефективної моделі виховної системи в загальноосвітній школі на основі національних і загальнолюдських цінностей; виховання духовно та фізично здорових учнів, формування навичок здорового способу життя як необхідної умови особистісного зростання.

Завдання програми:

- ознайомлення учнів з основними принципами, шляхами й методами збереження життя і зміцнення усіх складових здоров'я;
- виховання у підлітків бережливого, дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення;
- формування у школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;
- ознайомлення учнів з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я;
- формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я;
- навчання учнів методам самозахисту в умовах загрози для життя;
- навчання учнів методам самооцінки і контролю стану і рівня здоров'я протягом усіх років навчання;
- створення програми виховання для кожного класу з урахуванням індивідуально-педагогічних можливостей класних керівників, батьків, а також результатів вивчення рівня фізичного, соціального, психічного та духовного розвитку учнів;
- оптимальне поєднання форм і організації виховної роботи: індивідуальної, групової, колективної;
- створення належних умов для особистісного зростання кожного вихованця;
- співпраця з органами учнівського самоврядування;
- інтеграція зусиль батьківської громади, представників державної влади, громадських та благодійних організацій, правоохоронних органів та установ системи охорони здоров'я.

Програма розрахована на весь період виховної діяльності з учнями кожного класу з огляду на їхні вікові, індивідуальні та психолого-педагогічні особливості для роботи з учнями 1-11 класів.

В основу Програми покладено принципи:

- гуманності (визнання дитини найвищою цінністю, розуміння дитини, прийняття її такою, якою вона є);
- природовідповідності (виховання враховує індивідуальні особливості, темперамент, нахили, здібності, вікові особливості кожної дитини);
- неперервності (передбачає використання виховних навичок протягом усього життя);
- наступності (є логічним продовженням соціального досвіду, духовної культури, моральних цінностей, які були і будуть базисом виховання і розвитку попередніх і прийдешніх поколінь);
- компетентності (гнучкість і доцільне використання педагогічних методів і прийомів);
- культуровідповідності (формує рівень загальної та духовної культури, світогляду);

Дані принципи взаємопов'язані, їх оптимальне поєднання сприяє ефективності виховного процесу.

Умови реалізації Програми

Реалізація Програми можлива за наявності створення відповідного матеріального-технічного та науково-методичного забезпечення, створення оптимального психологічного мікроклімату в колективі ЗОШ I-III ступенів №7, врахування мети, ідеалів, змісту і форм Програми під час планування виховних заходів як загальношкільних так і в кожному класі.

Ефективність упровадження Програми залежить від упорядкованості життя в колективі закладу, координації всіх виховних заходів, чіткого ритму та організації діяльності всього колективу, наявності єдиного колективу педагогів, учнів, батьків як колективу однодумців, здатних до постійної творчості.

Необхідною умовою успішної реалізації Програми є розробка шляхів трансформації поставлених мети та завдань виховання в діяльність класних керівників, надання методичної допомоги класним керівникам у розробці тематики виховних справ та планування роботи.

Однією з головних умов успішної реалізації Програми є участь органів шкільного самоврядування в діяльності виховної системи закладу. Успішна реалізація програми можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства всіх учасників навчально-виховного процесу (учнів, педагогів, сім'ї та громади).

Основними групами методів виховного впливу є:

- методи формування свідомості: бесіда, лекція, диспут, приклад;
- методи формування суспільної поведінки: педагогічна вимога, громадська думка, доручення, створення ситуацій, які виховують, тренінги, дебати, рольові ігри; методи стимулювання діяльності та поведінки: змагання, заохочення;
- методи контролю та аналізу ефективності виховання: моніторинг, анкетування, спостереження.
- методи інтерв'ювання, переконання, вимоги, громадської думки, проекту.

Програма виховання учнів реалізується у процесі організації:

- навчально-виховної діяльності;
- позаурочної та позакласної діяльності;
- позашкільної освіти;
- роботи учнівського самоврядування;
- взаємодії з батьками, громадськими організаціями, державними установами.

Конкретним результатом виховання має бути:

- особистість із сформованими здоров'язберігаючою, соціальною, загальнокультурною та іншими компетентностями;
- позитивна мотивація не лише на вибір здорового способу життя,

а й активну, щоденну й поступальну дію за правилами й вимогами збереження життя й зміцнення здоров'я;

- розвиток життєвих навичок учнів, зокрема, уміння прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності;
- протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу.

Розділ перший

«Гарні звички у дитячі скарбнички»

1-4 класи

Зміст програми

Коли оберігаєш саджанці, оберігаєш саме життя.

I Фізичне здоров'я

Здоров'я — скарб, який завжди з тобою.

Здоров'я у твоїх руках. Цінність і неповторність життя людини. Основні складові здоров'я людини, їх взаємозв'язок та взаємовплив. Основні фактори, які впливають на здоров'я людини. Причини і форми порушення здоров'я. Поняття «хвороба». Ознаки хвороби. Інфекційні хвороби. Корисні та шкідливі мікроби. Поняття про ліки та правила їх використання. Шкідливі та корисні звички.

Зростаємо здоровими. Ріст і розвиток людини. Здоровий спосіб життя. Режим дня. Сон і здоров'я. Дотримання правил особистої гігієни як складова здоров'я та загальної культури людини. Гігієна тіла. Гігієна волосся. Гігієна ротової порожнини. Правила та засоби догляду за ротовою порожниною. Краса, мода та здоров'я.

Рух як основа здоров'я. Вплив фізичного навантаження на організм людини. Рух як засіб оздоровлення. Поняття про опорно-руховий апарат. Формування правильної постави. Фактори, які впливають на поставу. Вплив

постави на здоров'я. Ранкова гімнастика – гарна звичка. Спортивні ігри. Танець – один із видів рухової активності. Поняття про активний відпочинок та його види. Загартовування. Комплексне загартовування та його роль у профілактиці хвороб.

Харчування та здоров'я. Гігієна харчування. Поняття про вітаміни та їх вміст у продуктах харчування. Здорове харчування – потреба часу. Хліб -- усьому голова. Перша страва та її роль у харчуванні людини. Корисний десерт (фрукти, ягоди, мед). Роль молочних продуктів у харчуванні дитини. Народні традиції в харчуванні. Неправильне харчування – причина багатьох захворювань.

Афоризми та народна мудрість про складові фізичного здоров'я.

Форми виховних справ: години спілкування, уроки-практикуми, діалоги, зустріч з лікарем, вікторини, проекти, рухливі ігри, конкурси, трудові десанти, круглі столи.

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

- здоровий спосіб життя;
- чинники, які впливають на здоров'я людини;
- хвороби та засоби профілактики;
- значення раціонального харчування в системі здорового способу життя;
- загартовування організму;
- вплив фізичного навантаження на здоров'я людини;
- формування навичок санітарно-гігієнічної культури.

учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- усвідомлювати цінність власного здоров'я;
- визначати фактори, що впливають на здоров'я людини, власну поведінку як основний фактор впливу на здоров'я;
- догляду за тілом, ротовою порожниною, волоссям;
- навички здорового способу життя: роблять ранкову зарядку, дотримуються режиму дня та харчування;
- планувати свою діяльність, організовувати дозвілля;

- робити свідомий вибір на користь здорового способу життя.

II Розумове здоров'я

Сила та розум – краса чоловіка.

Гігієна розумової праці. Поняття про гігієну розумової праці. Організація робочого місця у школі та вдома. Зробимо навчання цікавим. Втома та відпочинок. Увага – запорука гарного навчання. Пам'ять та її розвиток.

Поняття про інформаційну культуру. Персональний комп'ютер та його використання у навчанні. Телебачення – це добро чи зло? Реклама на телебаченні. Інформація корисна та шкідлива.

Форми виховних справ: години спілкування, уроки-практикуми, діалоги, зустріч з лікарем, шкільним психологом, вікторини, проекти, «круглі столи».

У ході роботи над темою «Розумове здоров'я» учні набувають знань про:

- гігієну розумової праці;
- причини втоми та види відпочинку;
- увагу, пам'ять;
- інформаційну культуру;

учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- складання режиму дня;
- організації робочого місця в школі та дома;
- раціонального розподілу часу між різними видами діяльності;
- пошуку потрібної інформації;
- планувати свою діяльність, організовувати дозвілля;
- самоорганізації під час навчання.

III Емоційне здоров'я

Краще гарний настрій, ніж солодкий пиріг.

Емоції і здоров'я. Позитивні та негативні емоції. Вплив емоційного стану людини на власне здоров'я та здоров'я оточуючих. Способи подолання

негативних емоцій. Поняття про стрес.

Афоризми та народна мудрість про складові емоційного здоров'я.

Форми виховних справ: години спілкування, діалоги, перегляд та обговорення фільмів, вистав. Походи у ліс, до природних водойм, родинні свята та інші заходи, що сприяють позитивним емоціям.

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

- вплив емоцій на здоров'я;
- позитивні та негативні емоції;
- способи подолання негативних емоцій.

учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- подолання негативних емоцій.

IV Соціальне здоров'я:

Від громадянина України – до громадянина Землі

Людина – елемент соціального середовища. Соціальні потреби та інтереси. Соціальна адаптація та здоров'я людини. Цінність життя і здоров'я людини. Право дитини на охорону здоров'я. Піклування держави про здоров'я дітей. Права та обов'язки дитини вдома та у школі.

Сім'я і здоров'я. Традиції збереження здоров'я у сім'ї. Добрі сімейні стосунки, турбота та піклування один про одного – основа здоров'я всіх членів родини. Дерево роду. Піклування про особисте здоров'я та здоров'я близьких. Правила догляду за хворим удома. Традиції твоєї родини.

Культура спілкування. Словник мовленнєвого етикету. Образливі слова та глузування. Народна скарбничка ввічливості. Співчуття та співпереживання. Гуманне ставлення до людей з фізичними вадами та ВІЛ-інфікованих. Правила культурної поведінки в громадських місцях. Знайомство з людьми. Причини виникнення конфліктних ситуацій та правила виходу з них.

Безпечне довкілля. Поняття про безпеку, її види. Стихійні лиха та

катастрофи. Правила поведінки під час грози, бурі, повені, техногенних катастроф.

Безпека удома. Техніка безпеки під час користування електроприладами, газом, ножем, ножицями тощо. Як захиститися від злочинців удома. Безпека у спілкуванні з домашніми тваринами.

Пожежна безпека. Причини виникнення пожеж. Вибухонебезпечні предмети. Дії дитини в разі виникнення пожежі.

Безпека на дорозі. Правила безпечної поведінки учасників дорожнього руху. Безпека у громадському транспорті. Правила висадки та посадки. Правила поведінки в салоні громадського транспорту. Безпека пасажирів.

Безпека на воді. Правила безпечної поведінки на воді. Урятування потопаючих. Безпечна поведінка на льоду.

Безпека школяра. Правила поведінки під час проведення масових шкільних заходів. Як уникнути травматизму в школі.

Афоризми та народна мудрість про складові соціального здоров'я.

Форми виховних справ: години спілкування, уроки-практикуми, діалоги, зустріч з лікарем, вікторини, проекти, рухливі ігри, конкурси, трудові десанти, «круглі столи», подорожі, практичні заняття, походи.

У ході роботи над темою «Соціальне здоров'я» учні набувають знань про:

- людину як частину соціального середовища;
- права та обов'язки дитини;
- вплив сімейних традицій та стосунків на всіх членів родини;
- культуру поведінки;
- безпечне довкілля, безпеку поведінки на дорозі, на воді.

учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- спілкування в різних життєвих ситуаціях;
- виходу з різних конфліктних ситуацій;
- користування електроприладами, газом;
- догляду за хворим удома;
- поведінки у надзвичайних ситуаціях;

- надання першої медичної допомоги.

V Особисте здоров'я:

Не споглядати й говорити, а вершити і творити.

Цінність і неповторність життя людини. Потреби. Інтереси. Схильності. Задатки. Здібності та індивідуальні особливості людей. Природа людських здібностей. Розвиток творчих здібностей. Талант. Творчість. Фактори, які впливають на творчість. Успіх та неуспішність у житті людини.

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

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

- цінність і неповторність життя людини;
 - важливість мати свою власну думку при вирішенні різних життєвих ситуацій, збереження власного «Я»;
 - задатки, здібності, талант, способи самоствердження та самовираження.
- 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;
 - слухання і спілкування;
 - толерантного ставлення до інших, розуміння їхніх потреб.

VI Духовне здоров'я:

Твори добро, бо ти людина.

Духовна краса людини. Духовне здоров'я людини. Самопізнання – складова духовного здоров'я. Сприйняття духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Щастя. Значення добра для гармонії щастя.

Дружба – це велика цінність. Приятельські стосунки. Дружба. Ознаки дружби: взаємна повага, довіра та терпіння. Спілкування – духовна потреба людини.

Афоризми та народна мудрість про складові духовного здоров'я.

Форми виховних справ: години спілкування, «круглий стіл», зустріч з психологом, уроки-тренінги, діалоги, перегляд та обговорення кінофільмів з зазначеної проблеми, уроки доброти та спілкування, участь в акції «Турбота»

У ході роботи над темою «Духовне здоров'я» учні оволодівають знаннями про:

- цінність і неповторність життя людини;
- самовиховання та самовдосконалення;
- знайомиться з надбаннями духовної культури людства.

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;
- слухання і спілкування;
- толерантного ставлення до інших, розуміння їхніх потреб.

Орієнтовний перелік виховних заходів

1 клас

Аспекти здоров'я	Виховні заходи
Фізичний	<ol style="list-style-type: none">1. Екскурсія. Знайомство зі школою.2. Конкурс-гра: «Краща ранкова гімнастика»3. Бесіда: «Особиста гігієна дитини»4. Ігри, змагання на спортивному майданчику5. Бесіда про культуру харчування в школі і вдома6. Гра тренінг: «Як користуватись столовими приборами»7. Рухливі ігри і конкурси під час перерв

	8. <i>Цікаві фізкультхвилинки на кожному уроці</i> 9. <i>Гра-конкурс: «Як стати нехворійкою»</i> 10. <i>Індивідуальні бесіди: «Як ти дотримуєшся режиму дня.»</i>
<i>Розумовий</i>	1. <i>Конкурси фантазерів-казкарів «Розкажу тобі казку»</i> 2. <i>Вивчення прислів'їв, приказок, загадок, щедрівок, колядок, віншувань, українських дитячих ігор.</i> 3. <i>Інтелектуальна гра «Що? Де? Коли?»</i> 4. <i>Бесіда про користь і шкоду для здоров'я перегляду телепередач, ігор на комп'ютері</i> 5. <i>Участь у Всеукраїнському конкурсі «Патріот»</i> 6. <i>Конкурс знавців висловів про рідну мову.</i> 7. <i>Тренінг «Розвиваємо пам'ять та увагу»</i> 8. <i>Гра (ланцюжок висловлювань): «Розкажи про домашнього улюбленця»</i> 9. <i>Оформлення карт-спостережень за результатами психолого-психологічних обстежень.</i>
<i>Емоційний</i>	1. <i>Гра-зустріч: «Доброго ранку, друже!»</i> 2. <i>Проведення родинних свят, букварика, Нового року.</i> 3. <i>Відвідування театральних вистав</i> 4. <i>Екскурсія в зоопарк</i> 5. <i>Подорожі в природу</i>
<i>Соціальний</i>	1. <i>Батьківські збори: «Так починаються шкільні роки».</i> <i>Привітання усіх батьків з важливою подією в сім'ї – появою першокласника</i> 2. <i>Бесіда «Умій дружити»</i> 3. <i>Конкурс-гра: «Опиши Україну»</i> 4. <i>Конкурс віршів: «Дерево роду»</i> 5. <i>Тренінг: «Рівний рівному»</i> 6. <i>Трудові десанти</i> 7. <i>Походи</i> 8. <i>Година спілкування «Безпека вуличного руху».</i> <i>Складання маршруту руху з дому до школи та зі школи додому.</i> 9. <i>Бесіда: «Безпечна поведінка на березі водойм»</i> 10. <i>Конкурс-гра на шкільному майданчику: «До нас завітав Світлофор Моргайко»</i> 11. <i>Бесіда про правила користування електроприладами.</i> <i>Поведінка біля трансформаторних будок, стовпів електропередач</i> 12. <i>Розважальна гра: «Сам удома»</i>
<i>Особистий</i>	1. <i>Створення портфоліо особистого розвитку кожної дитини</i> 2. <i>Гра-тренінг: «Мої перші успіхи»</i> 3. <i>Бесіда: «Як ти допомагаєш вдома»</i> 4. <i>Участь у конкурсах, родинних святах, театральних</i>

	<i>виставах, концертах.</i> 5. <i>Круглий стіл: «Моє захоплення»</i>
Духовний	1. <i>Екскурсії в музеї міста.</i> 2. <i>Відвідування виставок, театральних вистав.</i> 3. <i>Обговорення фільмів, вистав, прочитаних творів.</i> 4. <i>Бесіда. Звичаї та традиції нашого народу.</i> 5. <i>Участь у театралізованих дійствах.</i>

2 клас

Аспекти здоров'я	Виховні заходи
Фізичний	1. <i>Бесіда: «Правила безпечної поведінки в школі»</i> 2. <i>Гра-конкурс: «Знавці грибів». Гриби наших лісів (ліплення з пластиліну, солоного тіста, виставка малюнків, поробок учнів)</i> 3. <i>Година спілкування про важливість своєчасного харчування та вживання якісних продуктів</i> 4. <i>Бесіда-порада: «Як загартовувати організм»</i> 5. <i>Гра-розвага «Штурм снігової фортеці»</i> 6. <i>Ігри на подвір'ї школи. Конкурс на кращого сніговика</i> 7. <i>Бесіда-практикум: «Мій режим дня»</i> 8. <i>Зустріч із стоматологом: «Для чого і як чистити зуби»</i> 9. <i>Бесіда-тренінг як користуватися гострими, ріжучими предметами та інструментами</i> 10. <i>Бесіда-попередження: «Обережно! Річки прокидаються»</i> 11. <i>Година спілкування: «Правила захисту членів родини від грипу»</i> 12. <i>Міні-змагання. Найсильніший в класі. Найспритніший в класі</i> 13. <i>Ігри, спортивні розваги на подвір'ї школи.</i>
Розумовий	1. <i>Конкурс знавців прислів'їв та приказок про здоровий спосіб життя</i> 2. <i>Складання пам'ятки «Я виконую домашні завдання»</i> 3. <i>Вікторина «Хто багато читає, той багато друзів має»</i> 4. <i>Бесіда з елементами дискусії «Захисти свою думку» (Що краще робити у вільний час: гуляти, читати книгу, грати на комп'ютері)</i> 5. <i>Година спілкування про роль телевізора та комп'ютера в житті людини, про дотримання дозволеного режиму перебування учнів початкової школи біля телевізора та комп'ютера.</i> 6. <i>Хвилина роздумів: «Як привчити себе до самообслуговування?»</i> 7. <i>Складання ланцюжка висловлювань «Моє головне завдання...»</i>
Емоційний	1. <i>Творче завдання: «Осіннє мереживо» (аплікація з</i>

	<p>осіннього листя)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Акція</i> по озелененню школи та подвір'я «Перетворимо школу у квітучий сад» (участь у збиранні насіння квітів, прибиранні території школи)» 3. <i>Пізнавально-розважальна гра</i> «Буду гідним скрізь і всюди, щоб нести Вам радість, люди» 4. <i>Екскурсія</i> в зоопарк 5. <i>Відвідування</i> музеїв та виставок 6. <i>Подорожі</i> в природу 7. <i>Гра-віночок</i> «Промовляємо один одному добрі слова» 8. <i>Мовленнєво-творча гра</i>: «Твої емоції» 9. Жарти, розваги, усмішки, анекдоти з шкільного життя, гумористичні історії. <i>Конкурс карикатур</i>.
Соціальний	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Бесіда</i>: «Чи знаєш ти номери? 101, 102, 103 та яка відповідальність чекає на того, хто робить фальшивий виклик» 2. <i>Гра-фантазія</i> «Абетка дружби» 3. <i>Гра тренінг</i> «Конфліктні ситуації та шляхи їх подолання» 4. <i>Складання маршрутного листа</i> «Дорога з дому до школи і зі школи додому» 5. <i>Година спілкування</i>: «З ким би ти хотів залишитись на безлюдному острові?» 6. <i>Спортивне свято</i>: «Тато, мама я – спортивна сім'я!» 7. <i>Вікторина</i> з правил вуличного руху «Вулична азбука» 8. <i>Пізнавальне заняття</i>: «Завжди в житті і день за днем, будь обережний із вогнем» 9. <i>Дискусія</i> «Як відмовити тим, хто пропонує тобі цигарки, алкоголь, наркотики»
Особистий	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Бесіда-міркування</i>: «Чому нас вчать батьки.» 2. <i>Година спілкування</i>: «Твої перші оцінки.» 3. <i>Участь у шкільному конкурсі</i>: «Свято талантів» 4. <i>Година спілкування</i>: «Всі професії важливі!»
Духовний	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Бесіда розмова</i>: «Роль добрих справ і доброго настрою для здоров'я людини.» 2. <i>Конкурс малюнка на асфальті</i> «Я у світі, світ у мені» Екскурсії в музеї міста. 3. <i>Відвідування виставок, театральних вистав</i>. 4. <i>Обговорення фільмів, вистав, прочитаних творів</i>. 5. <i>Бесіда</i> «Звичаї та традиції нашого народу...» 6. <i>Участь у театралізованих діях</i>.

3 клас

Аспекти	Виховні заходи
----------------	-----------------------

здоров'я	
Фізичний	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Круглий стіл.</i> Як я дбаю про своє здоров'я 2. <i>Гра-конкурс</i> на кращу вправу ранкової зарядки. 3. <i>Створення колективного колажу</i> «Продукти харчування: наші друзі й вороги.» 4. «Здоровим будеш, як про чистоту не забудеш.» <i>Розподіл обов'язків чергових</i> 5. <i>Операція «Затишок».</i> Догляд за кімнатними рослинами. 6. <i>Міні спартакіада</i> «Спортивна надія». Підготовка класу до участі у шкільних та міських змаганнях 7. <i>Трудовий десант.</i> Участь у благоустрої шкільного подвір'я. 8. Себе я бачу в дзеркалі природи. <i>Акція:</i> «Посади деревце» 9. <i>Конкурс рухливих ігор</i> «Роби, як я, роби краще від мене» 10. <i>Участь у загальноміському спортивному святі</i> «Тато, мама, я – спортивна сім'я.» 11. <i>Участь у Всеукраїнському місячнику</i> «Увага! Діти на дорозі» 12. <i>Бесіда – порада:</i> «Як загартовувати організм»
Розумовий	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Зустріч із шкільним психологом.</i> «Як тренувати пам'ять і увагу» Тестування 2. <i>Складання пам'ятки.</i> «Як досягти успіху в житті» 3. <i>Година спілкування</i> Книги – морська глибина 4. <i>Участь у всеукраїнських конкурсах</i> «Кенгуру» «Клевер» 5. <i>Дорога кожна хвилина.</i> <i>Конкурс на кращий куточок</i> «Мій режим дня» 6. <i>Гра – змагання</i> «Розумники та розумниці» 7. <i>Рейд бережливих.</i> Перевірка активом класу стану збереження підручників. 8. <i>Розробка пам'ятки для батьків</i> «Вчимо дитину вчитися» 9. «<i>Мала педрада</i>» з вчителями класу «Особливості характеру учнів класу, їх потенційні можливості, в оволодінні навчальними програмами з різних предметів.
Емоційний	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Вернісаж</i> «На квіти осені чарівні подивись.» виставка малюнків, композицій з природного матеріалу, мозаїчних картин» 2. <i>Свято.</i> «Казковий фруктовий – овочевий бал» 3. <i>Екскурсія:</i> «Подорож лісовою стежкою» 4. <i>Участь у загальноміському конкурсі читців</i> «Переяславська осінь Кобзаря» 5. <i>Конкурс творчих робіт учнів:</i> «Тварини взимку потребують допомоги» 6. <i>Розучування пісень, віршів.</i> Різдво в гості прийшло

	<p>7. <i>Екскурсія до міської художньої школи «У царині мистецтв»</i></p> <p>8. <i>Година спілкування. «Музичні захоплення»</i></p> <p>9. <i>Участь у тематичних виставках малюнків класу та школи «Малюю до картинної галереї».</i></p> <p>10. <i>Бабусині посиденьки «Я вишиваю рушничок»</i></p> <p>11. <i>Екскурсія: «Їдемо до театру»</i></p> <p>12. <i>Себе я бачу в дзеркалі природи. Акція: «Посади деревце»</i></p> <p>13. <i>Одноденний екологічний похід з батьками «Маршрут вихідного дня»</i></p>
Соціальний	<p>1. <i>«Дерево міцне корінням, а людина – родом» Складання родовідного дерева</i></p> <p>2. <i>Свято «Моя родина – історії краплина»</i></p> <p>3. <i>Бесіда-тренінг: «Як і чим випробовується дружба» .</i></p> <p>4. <i>Екскурсія: «Вулицями рідного міста»</i></p> <p>5. <i>Прес-конференція: «Древній Київ – столиця України»</i></p> <p>6 <i>Година пам'яті і мужності Екскурсія до музею – діорами «Битва за Дніпро».</i></p> <p>7. <i>Виставка малюнків: «Світова книга прав дитини»</i></p> <p>8. <i>Батьківські збори:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Виховання дитини 8 років у сім'ї: завдання, проблеми, успіхи. - Батьківський авторитет. Як його вберегти. - Як організувати навчальний процес дитини вдома, та змістовний відпочинок під час канікул. - Формування у дитини культури користування комп'ютером.
Особистий	<p>1. <i>Створення проекту: «Калейдоскоп професій.»</i></p> <p>2 <i>Виставка класу «Мої досягнення»</i></p> <p>3. <i>Година спілкування: «Найцінніше у моєму житті.»</i></p> <p>4. <i>«Мої доручення»</i></p>
Духовний	<p>1 <i>Круглий стіл. «Мій день: хороше і погане.»</i></p> <p>2. <i>Бесіда: «Дисципліна і культура.»</i></p> <p>3. <i>Фотовиставка: «Твій зовнішній вигляд.»</i></p> <p>4. <i>Години спілкування: «Вчимося бути добрими людьми.», «Чужого горя не буває.», «Красиве і некрасиве у поведінці людей.»</i></p> <p>7. <i>«Таланти твої, Україно.»</i> Участь у загальношкільному святі талантів.</p> <p>8. <i>Участь у міжнародному дні людей похилого віку Операція «Турбота»</i></p> <p>9. <i>Участь у загальнодержавній акції: «Засвіти свічку» в день пам'яті жертв голодомору 1932 – 1933рр. в Україні.</i></p>

4 клас

Аспекти здоров'я	Виховні заходи
Фізичний	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Бесіда</i> «Правила безпечної поведінки вдома, в школі, у громадських місцях. Як запобігти травматизму на слизьких сходах». 2. <i>День фізичної культури та спорту</i>. Ігри, змагання, естафети, конкурси на подвір'ї школи 3. <i>Бесіда-перевірка</i> знань учнями правил дорожнього руху, повторення. 4. <i>Бесіда</i>: «Правила користування газовими та електроприладами». 5. <i>Бесіда</i> «Про дівочу красу, хлопчачу силу та людське здоров'я». 6. <i>Бесіда</i> з учнями про дотримання ними режиму дня під час канікул. Гранично допустимі норми перегляду телепередач та роботи за ПК. 7. <i>Бесіда-поради</i> шкільної медсестри «Як запобігти захворюванням на грип та ГРЗ» 8. <i>Бесіда</i>: Обережно – ВІЛ. 9. <i>Бесіда про шкідливість неконтрольованого (надмірного) вживання</i> людиною продуктів групи «Fast-food» та різноманітних газованих напоїв. 10. <i>Конкурс</i> на кращу вправу ранкової зарядки. 11. <i>Гра</i> «Складаємо правила безпечної поведінки людини взимку». 12. <i>Тренінг</i> «Як надати допомогу при обмороженні» 13. <i>Інструктаж</i> щодо проведення загартування організму в домашніх умовах. 14. <i>Прес-конференція</i>: «Для чого потрібні вітаміни?» 15. <i>Зустріч</i> дітей із працівниками ДАІ. 16. <i>Гра</i> «Якщо хочеш бути здоровим – будь!» 17. <i>Бесіда</i> «Як зберегти зір» 18. <i>Естафети</i> «Сильні, сміливі, спортивні».
Розумовий	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Мовний Брейн-ринг</i> до Міжнародного дня грамотності (8. 09). 2. Всеукраїнський день бібліотек (участь у заходах бібліотек, конкурс класних бібліотек). 3. <i>Підготовка пам'ятки</i> «Готуємо домашні завдання». 4. <i>Круглий стіл</i> до Міжнародного дня захисту тварин (бесіда, цікава інформація). (4. 10)

	<ol style="list-style-type: none"> 5. День захисту Чорного моря. <i>Бесіда</i> «Тваринний і рослинний світ Чорного моря». (31. 10) 6. <i>Конкурс</i> на кращий вислів, прислів'я про рідну мову до Дня української мови та писемності. (9. 11) 7. <i>Виставка малюнків</i> «Сторінками прочитаних книг». 8. <i>Вікторина</i> «Де, коли і як зустрічають Новий рік люди Землі». 9. <i>Складання пам'ятки</i> «Як вчити усний матеріал». 10. <i>Всесвітній день поезії. Бесіда бібліотекаря</i> «Читати, щоб багато знати!» (21. 03) 11. <i>Економічна хвилинка</i> «Звідки прийшов і скільки коштує буханець хліба?»
Емоційний	<ol style="list-style-type: none"> 1. День визволення України від німецько-фашистських загарбників. Урок пам'яті, бесіди, випуск газет, бойових листівок. (24. 10) 2. <i>Сюжетно-рольова гра</i> «Починаємо день з доброго ранку» 3. <i>Сюжетно-рольова гра</i> «Як підняти настрій мамі?» 4. <i>Виготовлення книг-розкладок</i> «Мій добрий та вірний чотирилапий друг» 5. <i>Свято до Дня сміху</i> 6. <i>Конкурс фантазерів</i> «Фантазії в малюнках». Інсценізації на тему польоти і пригоди космонавтів. 7. <i>Проведення свята</i> «Прощавай 4-й клас»
Соціальний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Міжнародний день людей похилого віку. <i>Акція</i> «Милосердя». 2. <i>Тренінг-експрес-висловлювання</i> «Я знаю, що я маю право на...» 3. <i>Бесіда</i> про дотримування учнями Єдиних вимог до учнів та Статуту школи. 4. <i>Акція</i> «Живи, книго!» Бесіда з бібліотекарем. 5. Обговорення з учнями їхніх маршрутних листів «Дорога зі школи додому»; обговорення правил безпечної поведінки на маршруті. 6. <i>Конкурс</i> кращих творів «Наш сімейний вихідний»
Особистий	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Бесіда-пошук</i> з учнями справи, якою б він хотів і міг займатися.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Індивідуальні спостереження, бесіди, психолого-педагогічний супровід учнів, які мають зневіру у своїх можливостях та здібностях, страх перед однолітками. 3. <i>Індивідуальні бесіди</i> про улюблену справу, заняття у вільний від навчання час – корегування інтересів учнів, поради. 4. Індивідуальні бесіди про роль книги в житті людини. Поради «Що читати і як?». 5. Участь учнів у підготовці свят
<i>Духовний</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Акція</i> до міжнародного Дня інвалідів 2. <i>Виставка малюнків</i> «Світ очима дітей» 3. Свято до дня українського козацтва 4. <i>Акція</i> «Запали свічку» до дня пам'яті жертв Голодомору

Розділ другий

«Бережи здоров'я змолоду»

5-7 класи

Зміст програми

Виховання є особливого роду народження

Г.К.Ліхтенберг

I Фізичне здоров'я:

Бережи одяг, доки новий, а здоров'я - доки молодий.

Здоров'я у твоїх руках. Цінність і неповторність життя людини. Особиста відповідальність за здоров'я. Взаємозв'язок здоров'я людини і природи та техніки. Чинники здоров'я. Природні чинники збереження і зміцнення здоров'я. Клімат і здоров'я.

Здоровий спосіб життя як умова збереження і зміцнення здоров'я. Складові здорового способу життя. Значення навичок і звичок для здоров'я. Правила здорового способу життя. Вибір способу життя.

Гігієна підлітка. Догляд за тілом. Особливості догляду за зубами і порожниною рота у підлітків. Значення особистої гігієни статевих органів у підлітковому віці. Предмети і засоби особистої гігієни підлітків. Гігієнічні вимоги під час занять фізичними вправами.

Косметичні проблеми підлітків. Особливості стану шкіри в підлітковому віці. Типи шкіри. Особливості догляду шкіри. Попередження захворювань шкіри дівчат і хлопців. Косметичні проблеми підлітків. Косметичні засоби і здоров'я. Краса, мода та здоров'я.

Рух як основа здоров'я. Рухова активність та її вплив на розвиток підлітків. Розпорядок дня підлітків. Сон і здоров'я. Втома і перевтома. Попередження перевтоми. Активний відпочинок. Види активного відпочинку. Особливості формування постави у підлітків.

Харчування та здоров'я. Вікові вимоги до харчування. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень. Вимоги до харчування, питного режиму при інтенсивному фізичному тренуванні підлітків. Профілактика йододефіциту. Фаст-фуди та наслідки зловживання.

Афоризми та народна мудрість про складові фізичного здоров'я.

Форми виховних справ: години спілкування, уроки-практикуми, діалоги, зустріч з лікарем, вікторини, проекти, спортивні ігри, конкурси, трудові десанти, круглі столи.

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

- особисту відповідальність за стан свого здоров'я;
- чинники, які впливають на здоров'я людини;
- косметичні проблеми підлітків;
- значення раціонального харчування в системі здорового способу життя;
- загартовування організму;
- вплив фізичного навантаження на здоров'я людини;
- формування навичок санітарно-гігієнічної культури.

учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- усвідомлювати цінність власного здоров'я;
- визначати фактори, що впливають на здоров'я людини, власну поведінку як основний фактор впливу на здоров'я;
- визначення правильності постави;
- визначення калорійності окремих продуктів;

- роблять свідомий вибір на користь здорового способу життя.

II Розумове здоров'я:

*Розум полягає не лише в знанні, але й в умінні
використовувати знання для діла.*

Арістотель

Психологічний розвиток підлітка. Психологічна характеристика підліткового віку. Умови, що сприяють психологічному розвитку підлітка. Розвиток інтелектуальних задатків. Гігієна розумової праці. Психологічне благополуччя підлітків. Фактори, які порушують психологічну рівновагу. Способи відновлення і підтримки психологічної рівноваги.

Конфлікти і здоров'я. Види конфліктів. Вплив конфліктів на здоров'я. Способи розв'язання конфліктів. Вибір прикладу для наслідування.

Інформаційна безпека. Поняття «сучасні технології». Місце комп'ютера в житті сучасного підлітка. Міфи і правда про комп'ютерну та Інтернет-залежність. Ризики Інтернет-знайомств. Пошук інформації та робота з нею. Інформація корисна та шкідлива.

Форми виховних справ: години спілкування, уроки-практикуми, діалоги, зустріч з лікарем, шкільним психологом, вікторини, проекти, «круглі столи».

У ході роботи над темою «Розумове здоров'я» учні набувають знань про:

- психологічний розвиток підлітка;
- гігієну розумової праці;
- вплив конфліктів на здоров'я;
- інформаційну культуру;
- небезпеку Інтернет-залежності.

учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- раціонального розподілу часу між різними видами діяльності;
- пошуку потрібної інформації;
- планувати свою діяльність, організувати дозвілля;
- самоорганізації під час навчання.

III Емоційне здоров'я:

Весела думка - половина здоров'я.

Емоції і здоров'я. Настрій і здоров'я. Співпереживання. Співчуття. Позитивний вплив на здоров'я дружніх стосунків між однокласниками та іншими хлопчиками і дівчатками. Емоційне благополуччя. Ознаки емоційного благополуччя.

Поняття про стрес. Психологічні конфлікти і способи їх подолання. Вплив стресу на здоров'я. Методи запобігання стресу.

Афоризми та народна мудрість про складові емоційного здоров'я.

Форми виховних справ: години спілкування, діалоги, перегляд та обговорення фільмів, вистав. Походи у ліс, до природних водойм, родинні свята та інші заходи, що сприяють позитивним емоціям.

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

- емоційне благополуччя;
- психологічні конфлікти та способи їх подолання;
- способи виходу із стресових ситуацій.

Учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- подолання негативних емоцій.

IV Соціальне здоров'я:

Дерево міцне корінням, людина — родом і народом.

Сім'я і здоров'я. Основні функції сім'ї, спрямовані на збереження здоров'я. Вплив способу життя родини на здоров'я підлітків. Допомога людям з обмеженими можливостями. Повага до старших і молодших, слабших і немічних членів сім'ї. Взаєморозуміння в сім'ї.

Культура спілкування. Спілкування і здоров'я. Спілкування людей. Типи спілкування. Стосунки людей. Типи стосунків. Стосунки у сім'ї, класі, молодіжному середовищі. Вплив стосунків людей на їхнє здоров'я. Протидія

виявам насильства в учнівському середовищі.

Спосіб життя і звички. Формування корисних і шкідливих звичок у підлітків. Залежність здоров'я від корисних і шкідливих звичок. Вплив на здоров'я підлітків тютюнового диму, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин. Запобігання вживанню наркотиків підлітками. Причини вживання наркотичних речовин підлітками. Поняття про наркотичну залежність. Ознаки наркотичної залежності. Невідкладна допомога при наркотичному отруєнні. Кримінальна відповідальність за поширення наркотичних речовин.

Безпечне довкілля. Основні небезпеки навколишнього середовища: природні, техногенні, соціальні. Стихійні лиха та їх наслідки. Основні правила поведіння під час виникнення небезпечних ситуацій. Засоби і способи захисту. Можливі аварійні ситуації на підприємствах. Дії школяра під час виникнення аварійних ситуацій на підприємств.

Служби захисту населення: пожежна служба, міліція, швидка допомога, служба газу, служба цивільної оборони.

Небезпеки повсякденного життя. Безпека в побуті. Електро- та газонебезпека. Небезпечні речовини побутової хімії. Домедична допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру та в очі, отруєнні.

Безпека в будівлях. Небезпечні ситуації у будівлях, комунальних мережах. Дії під час їх виникнення. Пожежна безпека. Правила поведінки під час пожеж. Умови виникнення пожежі. Засоби пожежогасіння. Пожежа в громадському приміщенні. План евакуації, знаки пожежної безпеки.

Безпека на дорозі, (пішохід, велосипедист, пасажир). Правила дорожнього руху. Перехід багатосмутової дороги. Дороги в мікрорайоні школи, громадський транспорт, зупинки. Види ДТП. Поведінка при ДТП. Дії свідка ДТП

Профілактика ВІЛ-інфікування. Шляхи зараження ВІЛ. Право підлітків на убезпечення щодо ВІЛ / СНІД. Як уберегтися від ВІЛ-інфікування. Методи запобігання інфікуванню ВІЛ. Взаємозв'язок наркоманії й ВІЛ-

інфікування. Особливості поширення ВІЛ-інфікування серед молоді в Україні. Толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих людей.

Профілактика туберкульозу. Збудник туберкульозу, умови інфікування, умови розвитку захворювання. Профілактика туберкульозу у підлітків.

Афоризми та народна мудрість про складові соціального здоров'я.

Форми виховних справ: години спілкування, уроки-практикуми, діалоги, зустріч з лікарем, вікторини, проекти, спортивні ігри, конкурси, трудові десанти, «круглі столи», подорожі, практичні заняття, походи.

У ході роботи над темою «Соціальне здоров'я» учні набувають знань про:

- вплив способу життя родини на здоров'я підлітків;
- вплив спілкування на здоров'я;
- вплив на здоров'я підлітків тютюнового диму, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин;
- основні правила поведіння під час виникнення небезпечних ситуацій. Засоби і способи захисту;
- безпечне довкілля, безпеку поведінки на дорозі, на воді;
- профілактику ВІЛ-інфікування;
- профілактику туберкульозу.

Учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- навичками допомоги людям з обмеженими можливостями;
- протидії виявам насильства в учнівському середовищі;
- дії школяра під час виникнення аварійних ситуацій на підприємстві;
- користування планом евакуації;
- запобігання зараженню інфекційними хворобами;
- надання першої допомоги за умов травмування.

V Особисте здоров'я:

Здоров'я – мудрих гонорар.

Цінність і неповторність життя людини. Загальне уявлення про особистість. Становлення особистості. Способи самовираження та самоствердження підлітків. Вплив субкультур на становлення особистості підлітка. Безпечні й небезпечні компанії. Розвиток лідерських якостей.

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

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

- цінність і неповторність життя людини;
- становлення особистості;
- субкультури та їх вплив на становлення особистості підлітка;
- способи самоствердження та самовираження.

Учні оволодівають уміннями та практичними навичками:

- захищати свої погляди, переконувати в них інших людей;
- толерантного ставлення до інших людей, розуміння потреб інших людей;
- успішної соціалізації.

VI Духовне здоров'я:

Не одним хлібом живе людина...

Біблія

Складові духовного здоров'я. Наявність ідеалу здорової особистості, життєвих цінностей, працездатність, творча активність, почуття прекрасного й життєрадісного, віра в себе і людей, відповідальність за свої дії та вчинки. Втіленням у реальному житті ідеалів добра милосердя, людяності. Поняття: «мораль», «духовність», «совість», «відповідальність», «повага» тощо. Вплив духовного здоров'я на збереженні, зміцненні та відтворенні фізичного здоров'я. Індивідуальні шляхи до здоров'я

Взаємозв'язок почуттів і здоров'я. Відчуття, емоції, почуття. Виховання культури почуттів та способу їх вияву.

Афоризми та народна мудрість про складові духовного здоров'я.

Форми виховних справ: години спілкування, «круглий стіл», зустріч з психологом, уроки-тренінги, діалоги, перегляд та обговорення кінофільмів з зазначеної проблеми, уроки доброти та спілкування, участь в акції «Турбота»

У ході роботи над темою «Духовне здоров'я» учні оволодівають знаннями про:

- цінність і неповторність життя людини;
- вплив духовного здоров'я на фізичне здоров'я;
- поняття: «мораль», «духовність», «совість», «відповідальність», «повага»;
- надбаннями духовної культури людства.

Учні оволодівають уміннями та практичними навичками:

- виховання культури почуттів та способами їх виявлення;
- толерантного ставлення до інших людей, розуміння їхніх потреб.

Орієнтовний перелік виховних заходів

5 клас

Аспекти здоров'я	Виховні заходи
Фізичний	1. Година спілкування “Принципи здорового харчування” 2. Веселі старти 3. Бесіда “Режим харчування здорової дитини” 4. Туристичний одноденний похід. До всесвітнього Дня туризму. “Туризм — здоровий спосіб життя” 5.. Екскурсія на природу
Розумовий	1. Тренінг “Вчимося бути уважними” (5 клас) 2. Конкурс виразного читання поезій 3. Гра “Що? Де? Коли?” (4. Літературна вікторина до Шевченківських днів. 5. Бесіда “Кропітке навчання — шлях до життєвого успіху”

Емоційний	<p>1.Гра “Вчимося говорити компліменти”</p> <p>2.Година спілкування: “У дім , де сміються, приходять щастя”</p> <p>3.Година спілкування: “Біль Чорнобиля з роками не зникає” До річниці аварії на ЧАЕС</p> <p>4.КВК “У здоровому тілі здоровий дух” (5-6 класи)</p> <p>5.Диспут “Що означає бути щасливим?”</p>
Соціальний	<p>1.Година спілкування: "Знати і виконувати правила учнів — наш обов’язок” (До Дня прийняття Конвенції ООН про права дитини.)</p> <p>2.Круглий стіл “Мої обов’язки в сім’ї” (5 клас)</p> <p>3.Година спілкування “Я — громадянин України”</p> <p>4.До Дня людей похилого віку. Година спілкування “Шануй і поважай дідуся й бабусю”(5 клас)</p> <p>5.Акція “Допоможи старенькому сусідові”</p> <p>6.Диспут “Чи буває пиво безалкогольним?”</p> <p>7.Круглий стіл “Навчися говорити “ні!””</p> <p>8.Колаж “Світ навколо нас”</p>
Особистий	<p>1.Бесіда “Не давай обіцянок , які не можеш виконати”</p> <p>2.Година спілкування “Завжди кажи правду, якщо хочеш мати довіру людей”</p>
Духовний	<p>1.Бесіда “Поважай старших і молодших”</p> <p>2.Вікторина “Правила добропорядності”</p> <p>3.Година спілкування “Проблеми в учнівському колективі”</p> <p>4.Година спілкування “Чого сам собі не зичиш, того іншому не бажай”</p>

6 клас

Аспекти здоров’я	Виховні заходи
Фізичний	<p>1.Круглий стіл “Здорове харчування — ключ до здоров’я та гарного настрою”</p> <p>2.Веселі старты (5-6 класи)</p> <p>3.“Правила здорового способу життя” Вікторина</p> <p>4.Урок-консультація “Продукти харчування та здоров’я”</p> <p>5.До всесвітнього Дня туризму. “Туризм — здоровий спосіб життя” Екскурсія на природу.</p>

Розумовий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гра “Найрозумніший” 2. Конкурс виразного читання поезій 3. Гра “Що? Де? Коли?” (5-6 класи) 4. Літературна вікторина до Шевченківських днів.
Емоційний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бесіда “Умій володіти собою” 2. Колаж “Сміх — це здоров’я” 3. Година спілкування “Ніщо не ціниться так дорого, як ввічливість” (6 клас) 4. КВК “У здоровому тілі здоровий дух” (5-6 класи)
Соціальний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Година спілкування: “Знати і виконувати правила учнів — наш обов’язок” (До Дня прийняття Конвенції ООН про права дитини.) 2. Бесіда “Формування звичок здорового способу життя 3. Бесіда “Вплив активного і пасивного куріння на здоров’я дитини” 4. Акція “Допоможи старенькому сусідові” 5. Круглий стіл “Вплив слабоалкогольних напоїв на здоров’я людини” 6. Колаж “Безпечне довкілля” 7. Диспут “Про моду і вміння одягатися”
Особистий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Година спілкування” Краще гірка правда, ніж солодка брехня” 2. Бесіда “Не давай обіцянок , які не можеш виконати”
Духовний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Година спілкування “Формальні й неформальні лідери в колективі” 2. Круглий стіл “Безпечні та небезпечні компанії” 3. Година спілкування “Вплив конфліктів на здоров’я людини” 4. Диспут “Що означає бути морально здоровою людиною” 5. Година спілкування “Чому в кожній людини своя дорога до храму?” (6 клас)

7 клас

Аспекти здоров’я	Виховні заходи
Фізичний	<ol style="list-style-type: none"> 1. День фізкультурника. «Красиве тіло – здорове тіло» 2. Тренінг «Правильна постава – основа фізичного здоров’я

	<p>учня»</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. <i>Година спілкування</i>. Природа лікує. Цілющі властивості води на Водохреща 4. <i>Міні-гра</i> «Чи вміємо ми раціонально харчуватися?» 5. <i>Конкурс</i> пам'яток для тих, хто хоче зберегти здоров'я 6. <i>Конкурс реклами</i>. 7 квітня – Всесвітній день здоров'я.
Розумовий	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Година спілкування</i>. НОП школяра – основа продуктивного навчання 2. <i>Диспут</i> «Що означає думати самостійно?» 3. <i>Конкурс</i> «Найрозумніший» 4. <i>Бесіда</i> «Що таке критичне мислення?» 5. <i>Консультація психолога</i> «Як розвивати пам'ять?» 6. <i>Брейн-ринг</i> «Знай, люби, бережи», присвячений дню довкілля
Емоційний	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Екскурсія</i> «Золоті барви осені» 2. <i>Свято</i> «Новорічна казка про здоров'я» 3. День Св. Валентина. <i>Конкурс віршів</i> про кохання 4. <i>Участь у заходах до Міжнародного жіночого дня</i>
Соціальний	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Тренінг</i> «Щоб не кидати курити – не починай» 15 листопада – Міжнародний день некуріння. 2. <i>Зустріч з лікарем</i>. Вплив ВІЛ-інфікування на організм людини. 3. <i>Година відкритих думок</i>: «Чому шкідливе паління?» 4. <i>Диспут</i> «Наркоманія та особистість» 5. <i>Круглий стіл</i> «Роль учителя у житті людини» 6. <i>Диспут</i> «Толерантність» 7. <i>Вечір до дня Збройних сил України</i>. «Ну-мо хлопці». 8. <i>Усний журнал</i> «Волі народної дзвін» (до дня пам'яті загиблих під Крутами) 9. <i>Конкурс плакатів</i> до Євро – 2012 «Футбол і пиво – несумісні» 10. <i>Родинне свято</i>. «Збери родину разом». 15 травня – Міжнародний день сім'ї
Особистий	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>День міста</i>. Участь у художніх виставках «Рідне місто моє» 2. <i>Виставка новорічних композицій</i> «Збережемо ялинку» 3. <i>Бесіда</i> «Поведінка людини – це дзеркало її душі» 4. <i>Тренінг</i> «Навчись приймати рішення»
Духовний	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Акція</i> «Запали свічку» (до дня пам'яті жертв голодомору)

	<p>2. Збережи народні традиції. Участь у народних колядках.</p> <p>3. <i>Круглий стіл</i> «Помилятися – людяно, прощати божественно»</p> <p>4. <i>Урок мужності</i>, присвячений Дню Перемоги</p>
--	---

Розділ третій

«Пізнай себе і світ в собі»

8-9 класи

Зміст програми

Виховання — велика справа: воно вирішує долю людини.
В. Белінський

I Фізичне здоров'я:

Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, а ніж від лікарського мистецтва.

Джон Леббок

Здоров'я у твоїх руках. Життя як феномен. Здоров'я як явище людського життя. Взаємозв'язок основних ознак, складових і чинників здоров'я.

Час дорослішати. Готовність підлітка до дорослого життя. Ознаки фізіологічної та соціальної зрілості. Взаємозв'язок фізіологічної й соціальної зрілості. Соціальні аспекти статевого дозрівання. Шкідливість для здоров'я раннього статевого життя та вагітності неповнолітніх. Спілкування дівчат і хлопців на засадах дружби.

Репродуктивне здоров'я підлітків. Продовження роду як одне з основних призначень людини. Репродуктивне здоров'я. Фактори впливу і ризику. Негативний характер впливу наркотичних речовин на репродуктивну систему підлітків. Особлива шкідливість для здоров'я сумісної дії тютюнового диму і алкоголю.

Харчування та здоров'я. Сучасні й традиційні системи харчування. Оздоровче харчування. Поняття про дієти та їх доцільність. Основи безпеки харчування. Хвороби, до яких призводить неякісне, незбалансоване

харчування. Перша допомога при харчових отруєннях і кишкових інфекціях. Харчові добавки. Харчові продукти у природі, отруйні та небезпечні рослини.

Форми виховних справ: години спілкування, уроки-практикуми, діалоги, зустріч з лікарем, вікторини, проекти, спортивні ігри, конкурси, трудові десанти, «круглі столи».

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

- взаємозв'язок чинників, які впливають на здоров'я;
- шкідливість для здоров'я раннього статевого життя та вагітності;
- фактори, що впливають на репродуктивне здоров'я;
- значення раціонального харчування в системі здорового способу життя;
- формування навичок санітарно-гігієнічної культури.

учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- надання першої допомоги при харчових отруєннях;
- розпізнання шкідливих добавок за характеристикою складу продуктів харчування;
- роблять свідомий вибір на користь здорового способу життя.

II Розумове здоров'я:

Ніколи не соромся запитувати про те, чого не знаєш.

Арабське прислів'я

Психологічний розвиток підлітка. Розвиток інтелектуальних задатків. Пам'ять та увага. Розвиток сприйняття, пам'яті та уваги. Розвиток пам'яті та уваги. Гігієна розумової праці. Самоорганізація під час навчання.

Інформаційна безпека. Поняття «сучасні технології». Місце комп'ютера в житті сучасного підлітка. Міфи і правда про комп'ютерну та Інтернет-залежність. Ризики Інтернет-знайомств. Пошук інформації та робота з нею. Інформація корисна та шкідлива.

Форми виховних справ: години спілкування, уроки-практикуми, діалоги, зустріч з лікарем, шкільним психологом, вікторини, проекти, «круглі столи».

У ході роботи над темою «Розумове здоров'я» учні набувають знань про:

- психологічний розвиток підлітка;
- гігієну розумової праці;
- інформаційну культуру;
- небезпеку Інтернет-залежності.

учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- раціонального розподілу часу між різними видами діяльності;
- пошуку потрібної інформації;
- планувати свою діяльність, організовувати дозвілля;
- самоорганізації під час навчання.

III Емоційне здоров'я:

Добро будує, зло руйнує.

Емоції і здоров'я. Фактори, які загрожують психологічному здоров'ю людини. Тривожність, страх, психологічне насильство. Позитивне мислення – шлях до позбавлення від негативних думок. Саморегуляція.

Поняття про стрес. Вплив стресу на здоров'я людини. Шляхи виходу із стресу та депресії.

Афоризми та народна мудрість про складові емоційного здоров'я.

Форми виховних справ: години спілкування, діалоги, перегляд та обговорення фільмів, вистав, зустріч із психологом, тренінги, заходи, що сприяють позитивним емоціям.

У ході роботи за темою «Емоційне здоров'я» учні набувають знань про:

- значення позитивного мислення;
- фактори, які загрожують психічному здоров'ю людини;
- способи виходу із стресових ситуацій.

Учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- подолання негативних емоцій.

IV Соціальне здоров'я:

Світ наш — тільки школа, де ми вчимося пізнавати.

М. Монтень

Надзвичайні ситуації. Надзвичайні ситуації соціального, природного та техногенного походження, причини їх виникнення. Основні принципи порятунку та захисту людей. Оптимальні дії під час конкретних надзвичайних ситуацій. Перша допомога при різних видах травм.

Безпека в сучасному суспільстві. Безпека людини: економічна, продовольча, екологічна, особиста, громадська, політична.. Глобальні небезпеки Основи міжнародного та національного законодавства щодо безпеки і здоров'я людини.

Безпека на дорогах.

Вплив екологічних умов проживання на здоров'я людини.

Викрадення дітей і торгівля ними. Безпритульність. Залучення до небезпечних видів бізнесу і праці. Створення безпечних умов життєдіяльності з урахуванням індивідуальних особливостей. Людський фактор у формуванні безпеки людини.

Уникнення небезпеки в кримінальних ситуаціях – пограбування, шантаж, напад. Основи самозахисту у кримінальних ситуаціях та його межі. Правова відповідальність неповнолітніх. Органи охорони правопорядку. Небезпеки під час терористичних актів. Основи самозахисту під час терористичних актів. Соціальні небезпеки у місцях проживання. Соціальні конфлікти.

Профілактика ВІЛ-інфікування. Здоров'я молоді в Україні. ВІЛ/СНІД/ІПСШ: шляхи передачі й методи захисту. Толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих людей.

Профілактика туберкульозу. Збудник туберкульозу, умови інфікування, умови розвитку захворювання. Профілактика туберкульозу у підлітків.

Афоризми та народна мудрість про складові соціального здоров'я.

Форми виховних справ: години спілкування, уроки-практикуми, діалоги, зустріч з лікарем, вікторини, проекти, спортивні ігри, конкурси, трудові десанти, «круглі столи», подорожі, практичні заняття, походи.

У ході роботи над темою «Соціальне здоров'я» учні набувають знань про:

- вплив способу життя родини на здоров'я підлітків;
- соціальну безпеку;
- правову відповідальність неповнолітніх;
- основні правила поведінки під час виникнення небезпечних ситуацій.

Засоби і способи захисту;

- безпечне довкілля, безпеку поведінки на дорозі, на воді;
- профілактику ВІЛ-інфікування;
- профілактику туберкульозу.

Учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- дії школяра під час виникнення аварійних ситуацій на підприємстві;
- користування планом евакуації;
- запобігання зараженню інфекційними хворобами;
- надання першої допомоги за умов травмування.

V Особисте здоров'я:

Ми — це не безліч стандартних «я», а безліч всесвітів різних.

В. Симоненко

На шляху до себе. Складові людського «Я». Я – реальне. Я – ідеальне. Самоусвідомлення особистості. Шляхи досягнення гармонії між «Я» та суспільством. Загальноприйняті правила життя. Пошуки сенсу життя.

Формування особистості. Формування особистості шляхом самопізнання, самовизначення і самовиховання. Способи саморегуляції. Здоров'я в ієрархії життєвих цінностей. Відповідальність за власне здоров'я. Значення всебічного розвитку для формування особистості молодшої людини. Естетичні та моральні засади здоров'я. Краса і здоров'я.

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

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

- цінність і неповторність життя людини;
- становлення особистості;
- способи саморегуляції;
- шляхи досягнення гармонії між «Я» та суспільством.

Учні оволодівають уміннями та практичними навичками:

- захищати свої погляди, переконувати в них інших людей;
- толерантного ставлення до інших людей, розуміння потреб інших людей;
- що сприяють успішній соціалізації підлітків.

VI Духовне здоров'я:

Справжня турбота про майбутнє полягає в тому, щоб віддати все теперішньому

Духовний розвиток. Взаємовплив психічної та духовної складових здоров'я.

Чинники формування духовної складової здоров'я. Краса природи і духовний світ людини. Вплив літератури та мистецтва на духовний розвиток людини. Духовний розвиток особистості в процесі творчості. Духовність і псевдодуховність. Ціннісна орієнтація.

Духовність і релігія. Моральні принципи християнської релігії та її значення для досягнення рівня духовної свідомості. Розмова про душу і тіло, про життя та смерть. Віра та душа. Молитва та її вплив на духовне та фізичне здоров'я. Формування духовної культури у сім'ї. Захист від релігійних сект.

Форми виховних справ: години спілкування, «круглий стіл», зустріч з психологом, уроки-тренінги, діалоги, перегляд та обговорення кінофільмів з зазначеної проблеми, уроки доброти та спілкування, участь в акції «Турбота»

У ході роботи над темою «Духовне здоров'я» учні оволодівають знаннями про:

- чинники, які впливають на духовний світ людини;
- вплив духовного здоров'я на фізичне здоров'я;
- матеріальну і духовну складові людини;
- знайомиться з надбаннями духовної культури людства.

Учні оволодівають уміннями та практичними навичками:

- толерантного ставлення до інших людей, розуміння їхніх потреб.

Орієнтовний перелік виховних заходів

8 клас

Аспекти здоров'я	Виховні заходи
Фізичний	<p><i>Прес-конференція: «Обережно: модні дієти».</i> <i>Фоторепортаж: «Добра фізична форма»</i> <i>Консультаційний пункт: «Безпека харчування».</i> <i>Диспут: «Міфи і факти про дієти».</i></p>
Розумовий	<p>Розумовий. <i>Круглий стіл: «Уміння вчитися».</i> <i>Тренінг: «Розвиток пам'яті та уваги».</i></p> <p>Профорієнтаційний аспект. <i>Година спілкування: «Презентація професій».</i> <i>Похід до центру зайнятості: «Ярмарок професій».</i> <i>Бесіда: «Що я знаю про майбутню професію».</i> <i>Круглий стіл: «Освіта – шлях до майбутньої професії».</i></p>
Емоційний	<p><i>Тренінг: «Вчимося розпізнавати емоції».</i> <i>Прес-конференція: «Як навчитися володіти собою».</i> <i>Бесіда: «Загальна стратегія самоконтролю».</i> <i>Коло ідей: «Керування стресами».</i> <i>Консультаційний пункт: «Методи релаксації».</i> <i>Філософський стіл: «Ти – господар свого життя».</i></p>
Соціальний	<p><i>Година спілкування: «Проблеми дитячої бездоглядності».</i> <i>Моделювання ситуації: «Стосунки між статями».</i></p>

	<p><i>Бесіда:</i> «Ризикована статева поведінка».</p> <p><i>Відверта розмова:</i> Причини і наслідки ранніх статевих стосунків.</p> <p><i>Консультаційний пункт</i> Інфекції, які передаються статевим шляхом.</p> <p><i>Година спілкування:</i> «Гарантований захист від СНІДу».</p>
Особистий	<p><i>Презентація-захист:</i> «Як досягти життєвої мети».</p> <p><i>Творчий проект:</i> «Ідеали краси і здоров'я».</p> <p><i>Бесіда:</i> «Небезпеки пластичної хірургії».</p> <p><i>Круглий стіл:</i> «Пірсинг і татуювання».</p> <p><i>Конкурс робіт:</i> «Як стати красивим».</p> <p><i>Самотестування:</i> «Мої життєві принципи».</p> <p><i>Дебати:</i> «У колі симпатій».</p>
Духовний	<p><i>Етичний тренінг:</i> «Вищі цінності і якість життя».</p> <p><i>Бесіда:</i> «Здоров'я в ієрархії життєвих цінностей».</p> <p><i>Година відкритих думок:</i> «Для чого ми прийшли в цей світ».</p> <p><i>Диспут:</i> «Яке наше призначення».</p> <p><i>Проект:</i> «Що можемо ми зробити для своєї родини, планети».</p> <p><i>Самотестування:</i> «Мій ідеал».</p>

9 клас

Аспекти здоров'я	Виховні заходи
Фізичний	<p><i>Презентація-захист:</i> «Харчові добавки».</p> <p><i>Брифінг:</i> «Отруйні гриби і рослини».</p> <p><i>Бесіда:</i> «Бережи себе».</p> <p><i>Тематична дискотека:</i> «Здоров'я – скарб».</p> <p><i>Бесіда:</i> «Туризм як різновид фізичної активності – складова здорового способу життя».</p>
Розумовий	<p>Розумовий.</p> <p><i>Бесіда:</i> «Вплив однолітків та ЗМІ на особистість підлітка».</p> <p><i>Диспут:</i> «Уміння відрізняти факти від міфів».</p> <p><i>Інтелектуальна гра:</i> «Факти про мозок».</p> <p>Профорієнтаційний аспект.</p> <p><i>Диспут:</i> «Непрестижних професій не буває».</p> <p><i>Зустріч з психологом школи:</i> «Як не помилитися у виборі</p>

	<p>професій?».</p> <p><i>Бесіда:</i> «Професійний вибір: хто його має здійснювати?»</p>
Емоційний	<p><i>Філософський стіл:</i> «Ти – господар свого життя».</p> <p><i>Тренінг:</i> «Вміння бути самим собою».</p> <p><i>Тематичний діалог:</i> «Уміє сказати, уміє змовчати».</p> <p><i>Прес-конференція:</i> «Хочеш бути щасливим – будь ним!»</p> <p><i>Бесіда:</i> «Не говори, що знаєш, але знай, що говориш».</p> <p><i>Презентація:</i> «Як подолати невдачу».</p>
Соціальний	<p><i>Круглий стіл:</i> «Як уникнути сексуального насилля».</p> <p><i>Тематичний діалог:</i> «Рівноправні стосунки і упевнена поведінка».</p> <p><i>Конкурсна програма:</i> «Як стати лідером».</p> <p><i>Самотестування:</i> «Про культуру почуттів».</p> <p><i>Дебати:</i> «Яка людина заслуговує на повагу інших».</p> <p><i>Брейн ринг:</i> «Кроки до успіху».</p>
Особистий	<p><i>Презентація:</i> «Країна моїх мрій».</p> <p><i>Вікторина:</i> «Що таке самовиховання, самооцінка, самореалізація?»</p> <p><i>Бесіда:</i> «Найскладніше – не відстоювати свою думку, а мати її».</p> <p><i>Філософський стіл:</i> «З чого починається пізнання».</p> <p><i>Тестування:</i> «Чи любиш ти себе?»</p> <p><i>Конкурс робіт:</i> «Ким бути і яким бути?»</p> <p><i>Шоу – програма:</i> «Світ моїх захоплень».</p> <p><i>Круглий стіл:</i> «Наодинці із собою».</p>
Духовний	<p><i>Вікторина:</i> «Бережи честь з молодю».</p> <p><i>Турнір ораторів:</i> «Пізнай себе – і ти пізнаєш світ».</p> <p><i>Родинне свято:</i> «Життя – це не ті дні, що пройшли, а ті, що запам'ятались».</p> <p><i>Проектна робота:</i> «Творення життєвого проекту саморозвитку».</p> <p><i>Бесіда:</i> «Фізична краса не постійна, а духовна краса – вічна».</p> <p><i>Прес-конференція:</i> «Кодекс чесної особистості».</p>

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.