##### ПРОГРАМА

“ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ГІМНАЗІЇ”

Підготувала: Колісник О.Г.,

практичний психолог

Тернопільської Української

гімназії ім. І.Франка

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Поняття здоров’я ототожнюється з загальним благополуччям людини і розглядається холістично. Тривалість, якість життя людини, її здоров’я, безпека і благополуччя, найбільше залежать від власної поведінки, способу життя.

Життєві навички сприяють підвищенню навчальних досягнень учнів, полегшують їх соціальну адаптацію, допомагають ефективно відповідати на виклики і вирішувати проблеми повсякденного життя, підтримувати високий рівень емоційного благополуччя, у майбутньому підвищують їх конкурентоздатність на ринку праці.

**МЕТА ПРОГРАМИ:**

сприяти формуванню в учнів свідомого і відповідального ставлення до власного здоров’я як однієї з найважливіших цінностей;

популяризувати серед учнівської молоді здоровий спосіб життя.

**ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ:**

1. актуалізувати для учнів проблему здоров’я;
2. розглянути багатогранність здоров’я;
3. визначити фактори, які впливають на здоров’я;
4. формувати у підлітків мотивацію на збереження здоров’я як необхідної складової життєдіяльності успішної людини.

В основу програми покладено матеріали уроків-тренінгів для учнів 5 класу за підручником «Основи здоров’я» Т.В.Воронцової, В.С.Пономаренка, І.А.Репіка Київ 2005.

* + Здоров’я – моя цінність: метод. Матеріали до тренінгу / Авт.- упоряд.: О.М.Петрик; За заг. ред. І.Д.Звєрєвої. – К..; Наук. світ, 2005.
  + Сучасні підходи у сфері охорони здоров’я та його популяризації : метод. Матеріали для тренера / Авт.-упоряд.: Н.В.Зимівець, В.В.Крушельницький, Т.І.Мірошниченко; За заг. ред. І.Д.Звєрєвої.- К..: Наук. світ, 2004.
  + Анн Л.Ф.психологический тренинг с подростками.- СПб.: Питер,, 2006. – (Серия «Эффективный тренинг»).

**1 КЛАС УЧИСЬ ВЧИТИСЯ !**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **П.П.** | **ТЕМА** | **МЕТА** |
| 1 | Вступне заняття | знайомство з учнями, ознайомлення з методами роботи на тренінгу, розробка правил групи,створення дружньої атмосфери для відпрацювання навичок комунікації і групової роботи. |
| 2 | формула здорового способу життя | ознайомлення учнів із сучасними уявленнями про здоров’я, здоровий спосіб життя і життєві навички, сприятливі для здоров’я. |
| 3 | ти – талановитий! | створення і підтримання мотивації до навчання. надання змоги відпрацьовувати навички постановки мети і досягнення успіху. |
| 4 | планування часу | пояснити дітям необхідність планування часу, навчити складати розпорядок дня з урахуванням усіх важливих еелементів здорового способу життя. |
| 5 | домашні завдання | навчити учнів раціонально використовувати час при підготовці домашніх завдань, формувати навички оптимального облаштування робочого місця, вибору та наповнення портфеля.і |
| 6, 7 | як стати відмінником | ознайомлення учнів з основними типами сприйняття інформації; методами, які полегшують запам’ятовування і способами зниження напруження напередодні контрольних тестів. |
| 8 | хчеш добре вчитися – відпочивай! | навчити дітей обирати підходящий спосіб відпочинку, створювати умови для здорового сну, зважено ставитися до перегляду телепередач та комп’ютерних ігор. |
| 9 | учись вчитися | озброїти дітей аргументами на користь старанного навчання, тренувати життєві навички протидії соціальному тиску.надати змогу відпрацювання навичок ведення дискусії з повагою до опонента. |

**батьківський всеобуч:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п.п. | тема | мета заняття |
| 1 | давайте познайомимось!  (тренінг) | познайомити батьків між собою, створити дружню атмосферу;ознайомити батьків із сучасним уявленням про здоров’я; проінформувати про особливості адаптації учнів до навчання у середній школі, |
| 2 | психофізичні особливості 10- річної дитини  (лекція) | визначити основні особливості розвитку дитини на даному віковому етапі. практичні рекомендації. |

## **КЛАС ШАНУЙ СЕБЕ ТА ІНШИХ !**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  П.П. | Тема | Мета |
| 1 | Ти – особливий! | Дати учням змогу розвивати життєві навички позитивної самооцінки, самоусвідомлення і самовдосконалення, а також уміння запропонувати допомогу людям з обмеженими можливостями |
| 2 | Ми –  особливі! | Дати учням змогу розвивати життєві навички толерантності, протидії дискримінації, уміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей |
| 3 | Про почуття і  співчуття | Навчити дітей толерантно ( у безоцінній манері) висловлювати свої негативні почуття (невдоволення, образу). Розвивати вміння розуміти почуття інших людей, співпереживати і співчувати |
| 4 | Правила людських  стосунків | Дати дітям розуміння того, що стосунки у суспільстві регулюються певними правилами, нормами і законами. З’ясувати деякі наслідки їх порушень. Сприяти розгляду питань щодо реалізації прав дитини та обов’язків як учня і громадянина, розвивати навичкі логічного мислення, вміння виловлювати свою думку |
| 5 | Що сприяє порозумін-  ню між людьми | Відпрацювати навичкі комунікації: слухати і говорити, розуміти і використовувати «мову жестів», розвитку щирої і доброзичливої манери спілкування, уміння долати сором’язливість |
| 6 | Упевнена поведінка | Переконати учнів у перевагах упевненої поведінки порівняно з пасивною та агресивною. Надати змогу відпрацювати вміння розрізняти типи поведінки та навички упевненої поведінки |
| 7 | Спілкування з дорослими | Усвідомлення родинних цінностей, розвиток навичок емпатії, колективної роботи, уміння долати сором’язливість. Відпрацювання навичок спілкування з дорослими, виховання поваги до батьків та вчителів |
| 8 | Спілкування з однолітками | Сприяти встановленню у класному колективі дружньої атмосфери, поліпшенню міжстатевих стосунків, запобіганню проявам насилля в учнівському середовищі |

Батьківський всеобуч

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п.п. | Тема | Мета |
| 1 | Спілкуватись з дитиною. Як?  (тренінг) | Опрацювати концепцію спілкування з дитиною (за Ю.Б.Гіппенрейтер), використовуючи можливість роботи у малих групах. |
| 2 | Що робить підлітка «важковиховуваним»?  (бесіда) | Визначити основні особливості підліткового віку, «криза 13 років». Практичні рекомендації. |

# 3 КЛАС САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п.п. | Тема | Мета |
| 1 | Який я насправді? | Створити позитивну мотивацію до наступних занять. Закріпити навички самоаналізу, сприяти більш грунтовному саморозкриттю, що призводить до вдосконалення себе |
| 2 | Хто я ? | Закріпити активний стиль спілкування, сприяти сприяти самоаналізу учнів. Розвивати подальше саморозкриття,самопізнання, прояснення Я – концепції, вміння аналізувати та розпізнавати психологічні характеристики, свої та оточуючих людей |
| 3 | Моя індивідуальність | Поглиблення процесів саморозкриття. Вчити визначати свої головні індивідуальні особливості |
| 4 | Мій щоденник | Створення в класі атмосфери довіри та відкритості. Навчання здібності висловлювати свою точку зору. Активізація процесу самопізнання |
| 5 | Відчуття власної гідності | Поглиблення процесів саморозкриття, отримання позитивного зворотнього зв’язку для закріплення та актуалізації особистісних ресурсів. Пізнання себе за допомогою групи |
| 6 | Впевнена та невпевнена поведінка | Навчання розрізняти в практичних ситуаціях впевнену поведінку від невпевненої. Подальше відпрацювання прийомів впевненої поведінки та сприяння почуттю впевненості в собі |
| 7 | Мої права та права інших людей | Закріплення навичок впевненої поведінки.ознайомлення з принципами взаємодії з іншими людьми, враховуючи їх думку |
| 8 | Прохання | Навчання висловлювати прохання та реагувати на прохання інших людей. Розвиток вміння визначати психологічні характеристики, свої та оточуючих. Закріплення впевненості в собі. |
| 9 | Я в своїх очах, та в очах інших людей | Подальше саморозкриття, самопізнання, прояснення Я – концепції.Розкриття важливих якостей для ефективного міжособистісного спілкування |
| 11 | Емоції та почуття | Тренування вміння виражати свій емоційний стан |
| 12 | Образа | Закріплення навичок впевненої поведінки; розвиток вміння боротися з образою; формування адекватної самооцінки;створення позитивного емоційного фону в класі |
| 13 | Як подолати поганий настрій | Поглиблення процесів саморозкриття; розвиток вміння самоаналізу та долання перешкод, що заважають повноцінному самовираженню; навчання вмінню знаходити почуття,, що допоможуть долати відчуття тривоги та позбавлятися його |
| 14 | Мої слабкі сторони | Розвиток вміння знаходити свої сильні та слабкі риси; підвищення саморозуміння на основі усвідомлення своїх позитивних та негативних якостей,своїх індивідуальних особливостей |
| 15 | Мотиви наших вчинків | Усвідомлення мотивів своїх вчинків, особистого впливу на інших людей; усунення емоційних перешкод членами групи |

**Батьківський всеобуч:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Мета |
| 1 | Спілкуватись з дитиною. Як?  (тренінг) | Ознайомити батьків із прийомами налагодження позитивних взаємостосунків із дітьми. |
| 2 | Що робить підлітка «важковиховуваним?»  (бесіда) | Визначити основні особливості розвитку дитини підліткового віку. Практичні поради. |

# 4 КЛАС САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п.п. | Тема | Мета |
| 1 | Люди, значущі для мене | Навчити цінувати та поважати не тільки себе, а й оточуючих людей, довіряти їм; знаходити позитивні риси особистості |
| 2 | Мої проблеми | Усвідомлення своїх проблем та пошук їх вирішення; подолання перешкод, що заважають повноцінному самовираженню |
| 3 | Ефективні прийоми спілкування | Знайомство з прийомами спілкування; розширення уявлень про прийоми самоаналізу та самокорекції у сфері спілкування; розвиток базових комунікативних вмінь |
| 4 | Я тебе розумію | Продовження роботи по самоаналізу, вдосконаленю вмінь ефективного спілкування, комунікативних навичок |
| 5 | Взаємодопомога | Усвідомлення особистого впливу на інших людей та їх значущості у власному житті |
| 6 | Творча особистість | Поглиблення процесу саморозкриття; пошук того, що відрізняє конкретну людину від інших людей; пошук шляхів вихід з будь-яких ситуацій; допомога у виявлені особистісних цінностей |
| 7 | Як досягнути мети | Навчити як ставити перед собою мету; відпрацювання навичок подолання перешкод на шляху досягнення мети |
| 8 | Полюбити себе | Пряснення Я – концепції; розвиток впевненості у собі через любов; закріплення позитивного ставлення до себе |
| 9 | Самоприйняття.  Самоповага.  Самосхвалення. | Формування позитивної самооцінки; активізація процесу самопізнання |
| 10 | Будьте самі собою | Навчити знаходити у собі приховані особистісні особливості та використовувати прийоми для зміни себе на краще; розвиток вміння розуміти свій стан та стан інших людей |
| 11 | Життя за власним вибором | Розвиток вміння аналізувати свої особистісні якості; відпрацювання навичок долання перешкод на шляху досягнення мети; навчання ефективно використовувати свій час |
| 12 | Зіркова мапа мого життя.  Контракт з самим собою | Подальше саморозкриття, самопізнання; розвиток вміння аналізувати та виявляти психологічні характеристики, свої та оточуючих людей |
| 13 | На довгу дорогу | Допомога у визначені особистісних цінностей, розкриття сильних сторін особистості; формування адекватної самооцінки на основі зворотнього зв’язку; актуалізація особистісних ресурсів |
| 14 | Прощавай… | Закріплення уявлень учнів про свою унікальність, збагачення свідомості позитивними, емоційно забарвленими образами особистості; закріплення дружніх стосунків між учнями класу |

**Батьківський всеобуч:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Мета |
| 1 | Стилі поведіннки  батьків(тренінг) | Визначити основні стилі поведінки батьків стосовно дітей. Проаналізувати окремі типи сімей, дати визначення гармонійній сім’ї |

**5 КЛАС ЗДОРОВ’Я – МОЯ ЦІННІСТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  П.П. | ТЕМА | МЕТА |
| 1 | «Для мене бути здоровим  означає…» | Окреслити аспекти здоров’я, визначити поняття «здоров’я», «складові здоров’я», показати багатогранність поняття «здоров’я» |
| 2 | «Образ здорового українця» | Закріпити отримані знання про складові здоров'я, допомогти учням визначитися зі складовими здоров'я середньостатистичного українця, змоделювати образ «здорового українця» |
| 3 | «Що впливає на Ваше здоров’я» | Визначити фактори, що впливають на здоров'я людини, показати залежність здоров'я людини від особистої позиції індивідуума щодо цих факторів |
| 4 | «Модель громадського здоров’я» | Актуалізувати відчуття важливості громадського здоров’я, показати його складові |
| 5 | «Кроки до громадського здоров’я» | Сформувати в учнів активне бачення того, які дії, в тому числі їх та громадських організацій,ведуть до поліпшення громадського здоров’я |
| 6 | Практичне заняття «Розробка плану дій щодо сприяння та популяризації громадського здоров’я» | Спонукати учнів щодо популяризації громадського здоров’я |

# 6 КЛАС КОНСТРУКТИВНЕ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п.п. | Тема | Мета |
| 1 | Пізнай себе у конфлікті | Подати інформацію про актуальність проблеми конфлікту, його поняття, функції, динаміку та ознайомити з впливом психологічних особливостей особистості на вирішення конфлікту |
| 2 | Конфлікт очима чоловіка та жінки | Поінформувати про специфіку чоловічого та жіночо сприйняття явища конфлікту і відповідну поведінку в ньому; забезпечити засвоєння даного матеріалу |
| 3 | Мистецтво вирішення конфлікту | Поінформувати про шляхи вирішення конфліктів та забезпечити засвоєння даного інформаційного матеріалу |
| 4 | Ефективне спілкування в конфлікті | Поінформувати учнів щодо ефективних прийомів, способів, моделей спілкування та відпрацювати Їх. |
| 5 | Конфлікт це можливість, а не проблема | Формування гармонійних, конструктивно-конфліктних стосунків із соціумом, |
|  | Тренінг | «Вибір у твоєму житті» |

**7 КЛАС КУРС «ЕТИКА ТА ПСИХОЛОГІЯ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ»** ( див.програму)

**Тиждень**

**бортьби зі СНІДом та ЗПСШ**

(грудень)

1. **Провести години спілкування. Орієнтовні теми бесід:**

1 класи – «Що потрібно знати учням про СНІД та ВІЛ-інфекцію»

2 класи – «Індивідуальна гігієна – запорука попередження СНІДу»

3 класи - «СНІД. Епідемічна ситуація в світі та в Україні»

4 класи – «Міфи» і правда про СНІД»

5 класи – «Що таке ЗПСШ»

6 класи – «Нові досягнення у вивченні пробдем СНІДу»

7 класи – «Твій внесок у справу попередження СНІДу» (диспут)

**2. Провести конкурси:**

1, 2 класи – конкурс малюнка «Що таке СНІД»

3 класи - конкурс листівок «СНІД у моєму місті»

4 класи - конкурс газет «СНІД на перехресті тисячоліть»

5 класи – проведення годин спілкування у 1 класах, анкетування учнів 1-4 класів

6 класи – конкурс агітбригад «Зупинемо СНІД»

7 класи – конкурс малюнків на тілі людини «Боді-АРТ Анти СНІД»

3. Провести анкетування учнів 1-4 класів «Що ви знаєте про СНІД»

**Тиждень**

**профілактики пияцтва, алкоголізму та наркоманії**

**1. Провести години спілкування.Орієнтовні теми бесід:**

1 класи – «Учням про алкоголь та наркотики»

2 класи – «Безпечно-небезпечно»

3 класи – «Наркоманія- тяжке захворювання»

4 класи – «Законодавство про боротьбу з пияцтвом та наркоманією»

5 класи – «Боротьба з пияцтвом – справа всіх і кожного»

6 класи – «Вплив алкоголю на потомство»

7 класи – «Шляхи викоренення пияцтва та наркоманії» (диспут)

**2. Провести виставки:**

1,2 класи – виставка малюнків «Корисне-шкідливе»

3 класи – виставка газет «Наркоманія – тяжке захворювання»

4 класи – виставка газет «Наслідки пияцтва»

5 класи – виставка плакатів «Молодь за здоровий спосіб життя»

3. Розробка та презентація проектів «Шляхи викоренення пияцтва та наркоманії» - учні 7

класів

4. Провести анкетування учнів 1 – 7 класів «Ти і шкідливі звички» - учні 6 класів

5.Провести зустріч з членами центру реабілітації наркоманів «АГАПЕ»

**Тиждень**

**профілактики тютюнокуріння**

**серед учнівської громади гімназії**

1. **Провести години спілкування. Оріентовні теми бесід**:

1 класи – «Трохи історії. Літературні герої та паління»

2 класи – «Тютюн здоров’ю не товариш!»

3 класи – «За своє здоров’я відповідаю Я!»

4 класи – «Різні погляди на факт паління»

5 класи – «Медичний аспект впливу тютюну на орканізм людини»

6 класи – «Цигарка і пляшка і мій вибір»

1. **7 класи – підготовка та проведення інформаційних годин з теми у 1-2 класах.**

**3. Анкетування учнів 1-7 класів з метою дослідження їхнього ставлення до куріння, та**

**вивчення тенденції розповсюдження тютюнокуріння серед учнівської громади.**

# Тиждень «Здоров’я»

(квітень)

1. **Провести Урок «Здоров’я» у 1-7 класах.**

*Завдання Уроку «Здоров’я»:*

* акцентувати увагу на зміст понять, категорій здоров’я, здоровий спосіб життя, моніторинг здоров’я,культуру здоров’я;
* пов’язати стан здоров’я людини з різними сферами її життєдіяльності ( навчання, праця, сім’я) та з довготривалістю життя;
* охарактеризувати стан здоров’я населення України, звернути особливу увагу на здоров’я дітей і підлітків і повідомити , як ця проблема вирішується у нашому суспільстві, жержаві;
* допомогти усвідомити, що кожна людина повинна дбайливо ставитись до власного здоров’я як головної умови реалізації свого творчого, соціального, інтелектуального, природного та фізичного потенціалу;
* особливі увагу зосередити на громадянську відповідальність за власне здоров’я.

*Рекомендовані форми роботи, методи та методичні прийоми проведення Уроку «Здоров’я»*

* традиційний урок з елементами рухової активності;
* нетрадиційні форми проведення уроку (урок – бесіда, урок – казка, уроу – мандрівка, урок – реклама, урок – тренінг тощо)
* комбінований урок, в якому використовуються елементи різних форм проведення уроку з урахуванням вікових особливостей дітей, досвіду та майстерності педагога;
* виступи агітбригад.

**2. Підведення підсумків конкурсів, виставок, що були проведені протягом профілактичних тижднів** (Тиждень профілактики тютюнокуріння серед учнівської громади гімназії, Тиждень профілактики пияцтва, алкоголізму та наркоманії, Тиждень боротьби зі СНІДом та ЗПСШ). Відзначення нійактивніших учнів, класних колективів,