

Бібліотека «Шкільного світу»
Заснована у 2003 р.



**НАВЧАЛЬНІ
ПРОГРАМИ З
ПОЗАШКІЛЬНОЇ
ОСВІТИ**

Позашкільна. Бібліотека

Київ
«Шкільний світ»
2014

УДК 374(073)
ББК 74.200.58
Н15

Упорядники:
В. Мачуський, О. Калкожна

Редакційна рада:
О. Калкожна,
М. Мосієнко – канд. філол. наук,
М. Голубенко, С. Ларіонова

За загальною редакцією В. В. Мачуського
Авторський колектив: О. П. Липецький, А. В. Корнієнко,
О. В. Литовченко, В. Л. Маринич

Н15

Навчальні програми з позашкільної освіти / За
ред. В. Мачуського. — К. : Шк. світ, 2014. — 104 с. —
(Бібліотека «Шкільного світу»).

ISBN 978-966-451-000-1

ISBN 978-966-451-814-4

До збірки ввійшли програми науково-технічного, декоративно-ужиткового, соціально-реабілітаційного та фізкультурно-оздоровчого напрямів для позашкільних навчальних закладів, схвалені Міністерством освіти і науки України.

Збірка розрахована на керівників гуртків позашкільних та загальноосвітніх навчальних закладів.

УДК 374(073)

ББК 74.200.58

ISBN 978-966-451-000-1 (6-ка «Шк. світу») © Мачуський В., Калкожна О.,
упорядкування, 2014

ISBN 978-966-451-814-4

© ТОВ «Видавництво „Шкільний світ”»,
дополіграфічна підготовка, 2014

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Олександр Липецький. Навчальна програма з позашкільної освіти науково-технічного напрямку «Юний конструктор-дослідник» 1 рік навчання	6
Анна Корнієнко. Навчальна програма з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку «Мистецтво нашого народу» 1 рік навчання.....	15
Анна Корнієнко. Навчальна програма з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку «Валяння вовни» 1 рік навчання.....	23
Анна Корнієнко. Навчальна програма з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку «Петриківський розпис» 1 рік навчання	28
Вікторія Маринич. Навчальна програма з позашкільної освіти оздоровчого напрямку «Школа радості і здоров'я» 1 місяць навчання	34
Вікторія Маринич. Навчальна програма з позашкільної освіти оздоровчого напрямку «Оздоровча гімнастика» 1 рік навчання.....	40
Вікторія Маринич. Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку «Оздоровчий волейбол» 1 рік навчання	52
Олена Литовченко. Навчальна програма з позашкільної освіти соціально-реабілітаційного напрямку «Клуб старшокласників „Точка зору“» 1 рік навчання	62

ПЕРЕДМОВА

Важливими проблемами сучасної освіти є її доступність, якість та ефективність для суспільства й особистості. Зміни в ідеології загальної освіти, такі як гуманізація, прагнення до реформування і модернізації, турбота про забезпечення якості освіти надають особливої актуальності позашкільній освіті.

Позашкільна освіта є складовою системи неперервної освіти, визначеної Конституцією України, Законами України «Про освіту» та «Про позашкільну освіту», Положенням про позашкільний навчальний заклад тощо. Орієнтиром у розвитку сфери позашкільної освіти України стала Державна цільова програма розвитку позашкільної освіти на період до 2014 року. Основною метою цих документів є забезпечення вільного творчого, інтелектуального, духовного розвитку дітей у позашкільних навчальних закладах, доступності позашкільної освіти, гарантування громадянам права на її здобуття. Вона спрямована на розвиток здібностей та обдарувань вихованців, учнів і слухачів, задоволення їхніх інтересів, духовних запитів і потреб у професійному визначенні.

Система позашкільного навчання й виховання унікальна, оскільки тут зосереджені вільна мотивація дитини до пізнання й творчості, великий альтернативний спектр видів діяльності, надзвичайні можливості залучення дітей до актуальної, фізичної, мистецької, дозвільної культури.

Позашкільна освіта орієнтована на свободу вибору дитиною видів і форм діяльності, темпів і термінів навчання, результатів навчання та розвитку. Забезпечення свободи вибору стає для сучасної позашкільної освіти головною умовою гуманізації всієї життєдіяльності дитини, її відносин з іншими вихованцями, вихованців із педагогами.

Сучасний позашкільний навчальний заклад нині реалізує дві функції: навчальну (задоволення різноманітних освітніх послуг дітей, поглиблення знань, здобутих у школі) та соціально-педагогічну (соціальний захист та реабілітація дитини, створення умов комунікації, рекреації та особистісної самореалізації).

Реалізація цих двох функцій відбувається з позиції педагогіки розвитку, для якої головним є особистість, її ціннісні орієнтації,

пізнавальні, фізичні, інтелектуальні, творчі здібності, а не лише певний обсяг знань, навичок і вмінь.

Система позашкільної освіти України наразі перебуває на важливому етапі розвитку, переходу до якіснішого стану. Одним зі слабких місць є удосконалення науково-методичного забезпечення діяльності позашкільного навчального закладу. Відповідно, потребує удосконалення зміст позашкільної освіти, його регламентація та обґрунтування на наукових засадах.

Зроблені перші кроки в розробці програмного забезпечення. Але варто враховувати, що позашкільна освіта дуже динамічна, з великим спектром видів діяльності. Тому поповнення програмної бази має відбуватися неперервно.

Нині одним із перспективних підходів у педагогічній науці є компетентнісний підхід. Це такий вид змісту освіти, котрий не зводиться до знаннєво-орієнтаційного компоненту, а передбачає набуття досвіду вирішення життєвих проблем, виконання ключових функцій, соціальних ролей. На основі компетентнісного підходу розроблені навчальні програми з позашкільної освіти, які представлені у цьому збірнику.

Це навчальні програми соціально-реабілітаційного, художньо-естетичного, науково-технічного та оздоровчого напрямів для гуртків позашкільних навчально-виховних закладів.

При складанні програм автори враховували обсяг знань дітей та юнацтва з основних предметів загальноосвітньої школи, вікові особливості гуртківців, досягнення педагогічної науки і практики.

Усі програми є авторськими, апробованими у позашкільних закладах і мають практичне спрямування.

Мачуський Валерій Віталійович, завідувач лабораторії
діяльності позашкільних закладів Інституту проблем виховання
НАПН України, кандидат педагогічних наук, старший науковий
співробітник

Навчальна програма з позашкільної освіти науково-технічного напрямку «Юний конструктор-дослідник» 1 рік навчання

*Схвалено науково-методичною комісією з позашкільної освіти
Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки
(протокол №3 від 18.12.2013)*

Олександр ЛИПЕЦЬКИЙ, кандидат педагогічних наук, науковий співробітник лабораторії діяльності позашкільних закладів Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ

Рецензенти:

Морін О. Л. — завідувач лабораторії трудового виховання і професійної орієнтації Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник;

Петренко О. І. — завідувач спортивно-технічного відділу Центру науково-технічної творчості Оболонського району м. Києва

Пояснювальна записка

Науково-технічна творчість учнівської молоді є однією з активних форм залучення їх до продуктивної творчої діяльності. Вона спрямована на ознайомлення вихованців із різноманітним світом науки і техніки, на розвиток їхніх здібностей та формування готовності до самостійної пізнавальної та дослідної роботи. Вона забезпечує набуття вихованцями техніко-технологічних знань, умінь та навичок, опанування учнями сучасної техніки та технологій, підготовку до науково-дослідної роботи, сприяє трудовому вихованню та політехнічній освіті учнів.

Навчальна програма реалізовується у гуртках науково-технічного напрямку позашкільних та загальноосвітніх навчальних закладів і спрямована на вихованців віком 9—14 років.

Мета програми: забезпечувати набуття вихованцями техніко-технологічних знань, умінь та навичок виготовлення технічних об'єктів,

організації і проведення дослідної роботи та захист проєктів, розвивати пізнавальну та техніко-технологічну компетентності.

Основні завдання:

- ознайомити з науково-технічною творчістю як видом творчої діяльності людини;
- навчити володіння техніко-технологічними прийомами роботи для виготовлення технічних об'єктів та моделей;
- сформувати навички організації та проведення пошукової і дослідної роботи, підготовки та захисту проєктних робіт;
- виховати дбайливе ставлення до матеріальної культури, злобутків світової та вітчизняної науки і техніки;
- виховати культуру праці;
- розвинути творчу уяву, фантазію, виробити індивідуальний стиль роботи;
- розвинути позитивні якості особистості: працелюбство, наполегливість у досягненні мети, вміння працювати в колективі; відповідальність за результат власної діяльності;
- сприяти самореалізації вихованців у соціумі;
- сприяти професійному самовизначенню.

Навчальна програма передбачає **1 рік навчання** (основний рівень):
144 год на рік, 4 год на тиждень.

Програма передбачає ознайомлення з різноманітним світом науки та техніки. У процесі занять вихованці набувають основ знань, методів та прийомів, необхідних для виготовлення реальних технічних об'єктів та моделей, отримують навички проведення досліджень і виконання проєктів.

Провідним засобом формування базових компетентностей та науково-технічних знань, умінь і навичок є виконання спеціальних науково-технічних завдань та проєктів. Вони передбачають проведення учнями на кожному етапі самостійних досліджень обраної науково-технічної проблеми, конструкторської розробки ідеї та її технологічного втілення в матеріальній формі. Науково-технічні завдання та проєкти виконуються індивідуально або в творчих групах.

Практична робота *передбачає*: виготовлення технічних об'єктів і моделей різного рівня складності із застосуванням доступних матеріалів, проведення досліджень та спостережень, узагальнення результатів, підготовку та захист проєктів.

Методи контролю за отриманими результатами: наприкінці кожного заняття проводиться коротке оцінювання, демонстрація виконаних робіт, їх аналіз, участь у конкурсах та виставках.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити зміни й доповнення у зміст програми та розподіл годин за темами, обирати об'єкти для моделювання та дослідження, враховуючи інтереси гуртківців, стан матеріально-технічної бази закладу.

Навчально-тематичний план

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		Теоретичних	Практичних	Усього
1	Вступ	2	—	2
2	Дослідження, спостереження і класифікація явищ природи та технічних об'єктів	4	8	12
3	Поняття про конструювання, моделювання, технічний малюнок	4	12	16
4	Матеріалознавство. Обробка матеріалів. Технологія виготовлення технічних об'єктів і моделей	8	12	20
5	Динамічні технічні об'єкти та моделі, виготовлення моделей із різноманітних матеріалів	8	28	36
6	Теорія вирішення конструкторських задач	4	8	12
7	Основи роботи на персональному комп'ютері. Графічний редактор Paint, текстовий редактор Word, програма Power Point	4	6	10
8	Основи проектної діяльності. Творчі проекти	8	26	34
9	Підсумок	2	—	2
	Разом	44	100	144

Зміст програми

1. Вступ (2 год)

Теоретична частина. Знайомство з гуртківцями. Ознайомлення з професією науковця та інженера на прикладах відомих діячів науки і техніки, з науково-технічними досягненнями в галузі космонавтики, електроніки, енергетики, машинобудування, біотехнології. Значення науки і техніки в житті людей.

План роботи гуртка і порядок проведення занять. Техніка безпеки під час проведення занять.

2. Дослідження, спостереження і класифікація явищ природи та технічних об'єктів (12 год)

Теоретична частина. Вибір об'єкту спостереження в природі і техніці. Розробка плану спостереження. Процедура спостереження явищ природи і технічних об'єктів. Правила фіксації структурних і динамічних змін об'єкту спостереження. Правила ведення щоденника спостережень. Вибір схеми класифікації предметів. Опис властивостей предметів і явищ. Типи схем і таблиць.

Практична частина. Використання вимірювальних інструментів та приладів для ведення спостережень та побудови схем і графіків. Ведення щоденника спостережень, побудова графіка руху різних видів транспорту, класифікація видів транспорту. Аналіз даних спостереження. Складання схем і таблиць за результатами спостережень. Конкурс на найцікавіший об'єкт спостереження і його опис.

3. Поняття про конструювання, моделювання, технічний малюнок (16 год)

Теоретична частина. Конструкторська діяльність та її значення для організації виробництва. Місце конструювання в структурі різних професій. Роль малюнка в техніці. Правила технічного малювання, використання креслярських інструментів. Папір як конструктивний матеріал. Історія виникнення паперу, види паперу, його виробництво. Прийоми роботи з папером і картоном. Техніка безпеки при роботі з інструментами та матеріалами при виготовленні паперових моделей.

Практична частина. Побудова креслення і рисунку технічної моделі. Досліди з папером, які розкривають його конструктивні якості. Виготовлення площинної гри «Дивовижний квадрат». Складання і розв'язування графічних задач. Виготовлення з паперу моделей транспортних засобів за темою, власним вибором, за особистим задумом.

4. Матеріалознавство. Обробка матеріалів. Технологія виготовлення технічних об'єктів і моделей (20 год)

Теоретична частина. Основи матеріалознавства. Властивості конструктивних матеріалів. Способи обробки матеріалів. Види і типи з'єднання матеріалів. Види інструментів та обладнання для виготовлення технічних моделей. Технологія виготовлення технічних об'єктів і моделей. Технологічна картка. Поняття про алгоритм. Техніка безпеки при роботі з інструментами, обладнанням та матеріалами.

Практична частина. Використання різноманітних матеріалів та прийоми їх з'єднання. Складання алгоритму дій при виготовленні моделі. Виготовлення технічних моделей за технологічними картками з використанням елементів механічних та електротехнічних конструкторів. Ігри на розвиток просторової уяви.

5. Динамічні технічні моделі, виготовлення реальних моделей із різноманітних матеріалів (36 год)

Теоретична частина. Поняття про динамічні моделі (механічні, електрифіковані тощо). Визначення технічних об'єктів, за взірцем яких будуть виготовлятися технічні моделі. Технологія виготовлення динамічних технічних моделей. Технічні задачі як компонент творчого мислення. Аналіз можливостей використання розроблених або виготовлених моделей і виробів удома, у школі, у гуртку. Ознайомлення із прийомами і способами виготовлення реальних технічних моделей.

Практична частина. Виготовлення динамічних технічних моделей на основі готових креслень із різноманітних матеріалів — паперу, картону, металу, пластмаси, деревини, природних матеріалів, різноманітних відходів виробництва, побутових уживаних матеріалів. Самостійне складання ескізів та креслення технічних об'єктів і моделей за задумом. Складання алгоритму виготовлення моделі та технологічної картки. Виготовлення технічних моделей та захист міні-проектів.

6. Теорія розв'язання конструкторських задач (12 год)

Теоретична частина. Конструкторські задачі. Виникнення протиріч при конструюванні технічних об'єктів. Теорія розв'язання винахідницьких задач. Розробка та проведення простих експериментів і дослідів — властивості повітря, води, різноманітних матеріалів, електричного струму. Вимірювальні пристрої для проведення експериментів та досліджень. Формування вміння працювати з дитячими науковими і технічними журналами, науково-популярною літературою, Інтернет-ресурсами.

Практична частина. Виготовлення моделей для проведення експериментів та досліджень. Проведення експериментів і дослідження властивостей різноманітних матеріалів та речовин. Аналіз і узагальнення результатів експериментів. Розв'язування творчих технічних задач, парадоксальних ситуацій, опанування спеціальних прийомів розв'язку уяви методами активізації творчої діяльності — елементами «мозкового штурму», морфологічного аналізу, методу контрольних запитань, «мозковий піратів» тощо. Розробка і захист фантастичних міні-проектів.

7. Основи роботи на персональному комп'ютері. Графічний редактор Paint, текстовий редактор Word, програма Power Point (10 год)

Теоретична частина. Інформаційні процеси. Будова персонального комп'ютера. Програмне забезпечення. Типи та види програм. Графічні та текстові редактори і їх призначення. Робота в графічному редакторі Paint. Можливості програми. Панель інструментів, палітра кольорів. Колір фігури і колір тла. Текстовий редактор Word. Можливості програми. Програма Power Point. Призначення і можливості програми.

Практична частина. Побудова зображення технічних моделей у графічному редакторі Paint. Виготовлення шаблонів та розгортки технічних моделей за допомогою графічного редактора Paint. Створення креслення з використанням текстового редактора Word. Створення презентації за допомогою програми Power Point.

8. Основи проектної діяльності. Творчі проекти (34 год)

Теоретична частина. Проектна діяльність. Види проектів. Формування теми науково-технічного проекту. Етапи виконання проекту. Планування основних етапів дослідницької науково-технічної діяльності. Оформлення результатів дослідження. Постер. Презентація проекту. Підготовка та захист проекту.

Практична частина. Визначення напрямку дослідження. Розробка програми дослідження. Складання плану виконання етапів роботи над науково-технічним проектом. Підбір та опрацювання інформаційних джерел із проблеми дослідження, обладнання для проведення дослідів та експериментів. Виготовлення саморобних пристроїв та технічних об'єктів або моделей для проведення досліджень. Виконання науково-технічного проекту. Захист проектів. Проведення конкурсу «Найкращий конструктор-дослідник».

9. Підсумок (2 год)

Теоретична частина. Проведення заключної науково-технічної конференції. Виставка найкращих технічних моделей та науково-технічних проектів. Підбиття підсумків роботи гуртка. Нагородження переможців.

Прогнозований результат

Вихованці повинні знати:

- правила безпеки праці у приміщенні гуртка та механічній майстерні;
- порядок організації та обладнання робочого місця;
- відомості про організацію та проведення спостережень і досліджень;
- відомості про проект;
- види проектів;
- порядок виконання та захист проектів;
- відомості про історію техніки, конструювання та моделювання;
- властивості повітря, води та інших середовищ;

- типи технічних об'єктів;
- поняття про алгоритм;
- властивості конструктивних матеріалів;
- порядок виготовлення технічних об'єктів і моделей;
- побудову креслення;
- послідовність виготовлення моделі за кресленням;
- властивості паперу та пінопласту;
- технологію роботи з папером і пінопластом;
- властивості металів і пластмас;
- технологію обробки металів і пластмас;
- вимірювальний і розмічувальний інструменти;
- інструмент і пристрої для пиляння деревини, фанери, пінопласту;
- інструмент для обпилювання та шліфування, поперечного і поздовжнього пиляння деревини, стругання, свердління отворів;
- інструмент для обробки металів;
- будову свердлильного верстата;
- прийоми та елементи вирішення винахідницьких задач;
- правила безпеки при проведенні експерименту та запуску технічних моделей;
- порядок регулювання наявних технічних об'єктів і моделей;
- основи роботи на персональному комп'ютері та в Інтернеті.

Вихованці повинні вміти:

- організовувати робоче місце;
- обирати за кресленням технічних об'єктів і моделей необхідний матеріал для їх виготовлення;
- визначати порядок виготовлення окремих елементів моделі;
- складати алгоритм дій при виготовленні технічних об'єктів і моделей;
- використовувати технологічну картку при виготовленні технічних об'єктів і моделей;
- наносити розмічувальні лінії;
- виготовляти модель або окремі елементи моделі з паперу та пінопласту;
- виконувати поперечне та поздовжнє пиляння;
- виготовляти та обробляти вироби з пінопласту;
- виконувати свердління отворів;
- виконувати з'єднання деталей за допомогою склеювання;
- виготовляти окремі елементи з дроту та тонколистового металу;
- самостійно проектувати й виготовляти елементи технічних об'єктів і моделей;

- проводити спостереження та дослідження з використанням виготовлених технічних об'єктів і моделей;
- самостійно виконувати проекти та проводити їх презентацію і захист;
- запускати та випробовувати технічні об'єкти й моделі;
- вирішувати найпростіші конструкторські завдання;
- виконувати за допомогою персонального комп'ютера розрахунки та будувати креслення технічних об'єктів і моделей;
- використовувати Інтернет для отримання інформації.

Вихованці повинні набутти досвіду:

- виконання та захисту проектів;
- організації та проведення експериментів і досліджень;
- самостійного виготовлення технічних об'єктів та моделей;
- розв'язання конструкторських задач.

Орієнтовний перелік обладнання для організації роботи гуртка «Юний конструктор-дослідник»

Основне обладнання	Кількість
<i>Матеріали</i>	
Клей ПВА, універсальний DRAKON	15 фл.
Фарби акрилові	15 наб.
Пінопласт, фанера 2-5 мм	15 шт.
Прості олівці	15 шт.
Папір для креслення	15 наб.
Кольоровий картон	15 наб.
Дріт мідний, метал 1-3мм, металевий та пластмасовий профіль, рейки дерев'яні	15 шт.
<i>Інструменти та приладдя</i>	
Електролобзик	1 шт.
Напилки (різні)	10 шт.
Надфілі (різні)	15 шт.
Лещата	5 шт.
Лобзики	15 наб.
Ножівки по металу та дереву	5 шт.
Ножі різні зі змінним висувним лезом	15 шт.
Ножичі побутові	15 шт.
Нитки (різні)	5 шт.
Лінійки, циркулі, штангенциркуль, транспортир	15 шт.
Плоскогубці	5 шт.
Круглогубці	5 шт.
Викрутки (різні)	10 шт.
Електропаяльник	3 шт.
Терези електронні	2 шт.
Тестер електронний	2 шт.
<i>Обладнання</i>	
Дошка учнівська	1 шт.

Закінчення

Основне обладнання	Кількість
Столи учнівські	15 к-тів
Стільці	20 шт.
Верстат токарний	1 шт.
Верстат слюсарний	1 шт.
Верстат столярний	1 шт.
Верстат свердильний	1 шт.
Пилка циркулярна малогабаритна	1 шт.
Точило	1 шт.
Компресор	1 шт.
Дошка креслярська	1 шт.
Ноутбук	2 шт.
Принтер кольоровий	2 шт.
Сканер	1 шт.
Конструктор механічний	10 шт.
Конструктор електротехнічний	10 шт.
Набір «Юний фізик»	5 шт.
Набір «Юний хімік»	5 шт.
<i>Картки для індивідуальної роботи</i>	
Зразки виконання простих елементів	15 к-тів
Зразки алгоритму виконання складних елементів	15 к-тів
<i>Таблиці і плакати</i>	
Техніка безпеки	10 к-т
Таблиці що містять пояснення фізичних та хімічних законів, схеми дії механічних та електричних пристроїв	15 к-т

Для роботи гуртка необхідні комп'ютеризовані робочі місця (комп'ютер, сканер, принтер, проектор, доступ до мережі Інтернет та відповідне програмне забезпечення).

Використані джерела

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І. Д. Бех. — К.: ІЗМН, 1998. — 203 с.
2. Загуменнов Ю. Особистісно зорієнтовані технології: метод проектів / Ю. Загуменнов // Підручник для директора. — 2005. — № 9—10. — с. 25—31.
3. Коберник О. Проектно-технологічна система трудового навчання / О. Коберник // Трудова підготовка в закладах освіти. — 2003. — № 4. — с. 8—12.
4. Липецький О. П. Метод проектів в організації дослідницької діяльності як чинник розвитку творчих здібностей учнів / О. П. Липецький // Позашкільна освіта та виховання. — 2008. — № 2. — с. 33—37.
5. Липецький О. П. Навчальні проекти і розвиток творчих здібностей / О. П. Липецький // Позашкільна. — 2009. — № 4. — с. 8—14.
6. Полісун Н. І. Як стати дослідником / Н. І. Полісун. Посібник для вчителів. — К.: ТОВ «Інформаційні системи», 2010. — 223 с.
7. Програми з позашкільної освіти. Науково-технічний напрям / Биковська О. В., Лихота С. О. та ін К.: «Грамота», 2007. Випуск 1 с. 188—200

Навчальна програма з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку «Мистецтво нашого народу» 1 рік навчання

*Схвалено науково-методичною комісією з позашкільної освіти
Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки
(протокол №3 від 18.12.2013)*

Анна КОРНІЄНКО, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії діяльності позашкільних закладів Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ

Рецензенти:

Комаровська О. А. — завідувач лабораторії естетичного виховання Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник;

Антонова О. А. — директор Центру технічної творчості та професійної орієнтації шкільної молоді Дарницького району міста Києва, відмінник освіти України

Пояснювальна записка

Сучасна позашкільна освіта є провідною ланкою цілісної системи освіти України в процесі етнокультурного виховання. За останні роки значного поширення в позашкільних навчальних закладах набули творчі об'єднання та гуртки декоративно-ужиткового мистецтва. Цей вид народного мистецтва містить вироблену віками техніку виконання, в якому реалізуються багатовікові традиції народу.

Декоративно-ужиткове мистецтво є джерелом духовного розвитку особистості. Його дія на людину невичерпна за своїми можливостями, багатством та універсальністю, адже воно впливає на психічну діяльність, формує та розвиває почуття, моральні та естетичні ідеали, творче мислення та науковий світогляд. Завдяки її символічній, образній мові учні мають можливість глибше пізнати історію рідного краю, свого народу, України.

Навчальна програма реалізовується у гуртках художньо-естетичного напряму позашкільних навчальних закладів та спрямована на виховання молодшого шкільного віку.

Мета програми: створювати умови для творчого розвитку дітей засобами декоративно-ужиткового мистецтва.

Основні завдання:

- виховати дбайливе ставлення та пошану до надбань народного мистецтва;
- створити умови для здобуття учнями знань, умінь та навичок з техніки декоративно-ужиткового мистецтва;
- навчити поєднувати різноманітні техніки у процесі виконання виробів;
- розвинути художній смак, творчу уяву, фантазію, виробити індивідуальний стиль роботи.

Навчальна програма передбачає **1 рік навчання**, розрахована на початковий рівень — 144 год на рік, 4 год на тиждень.

Зміст роботи гуртка «Мистецтво нашого народу» спрямований на те, щоб дитина за час навчання ознайомилася з широким спектром видів декоративно-ужиткового мистецтва. За умови вивчення програми, тобто опанувавши елементарні навички виготовлення виробів засобами декоративно-ужиткового мистецтва, дитина надалі усвідомлено буде робити вибір гуртка з метою подальшого поглибленого навчання у позашкільному навчальному закладі.

Форми і методи навчання. Навчання проводиться за фронтально-індивідуальною формою; використовуються такі *методи*: бесіда, лекція, індивідуальні та колективні вправи, екскурсії в природу, в музеї, на виставки, зустрічі з народними майстрами тощо.

Методи контролю за отриманими результатами: наприкінці кожного заняття проводиться коротке опитування, демонстрація виконаних робіт, їх аналіз; при завершенні будь-якої теми та в кінці кожного півріччя проводяться вікторини, виставки робіт у гуртку та їх відбір на виставки-конкурси у закладі, районі, місті тощо.

В основу програми покладено положення компетентнісного та діяльнісного підходів.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити зміни й доповнення у зміст програми та розподіл годин за темами, урахуовуючи інтереси гуртківців, стан матеріально-технічної бази закладу.

Навчально-тематичний план

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		Усього	Теоретичних	Практичних
	Вступ	2	2	—
Блок 1. Поробки та аплікації з природних матеріалів		36	5	31
1.1	Поробки з жолудів та каштанів	6	1	5
1.2	Малювання крупною	6	1	5
1.3	Аплікація з ячної шкаралупи	6	1	5
1.4	Вироби з сіна, соломи, листя кукурудзи	8	1	7
1.5	Фелтінг. Техніка мокрого та сухого валяння	10	1	9
Блок 2. Поробки та аплікації з підручних матеріалів		18	3	15
2.1	Поробки з пластикової тари	8	1	7
2.2	Поробки та аплікації з паперових серветок	6	1	5
2.3	Поробки з фольги, ватних дисків	4	1	3
Блок 3. Знайомство з фарбами, кольорами		30	5	25
3.1	Кольоросприйняття	6	1	5
3.2	Гравюра	4	1	3
3.3	Вітраж	4	1	3
3.4	Петриківський розпис	10	1	9
3.5	Писанкарство	6	1	5
Блок 4. Вироби з паперу		40	6	34
4.1	Паперопластика	4	1	3
4.2	Витинанка	6	1	5
4.3	Аплікація	8	1	7
4.4	Оригамі	6	1	5
4.5	Квілінг	8	1	7
4.6	Плетення з газет	8	1	7
Блок 5. Випалення		16	2	14
5.1	Солоне тісто	10	1	9
5.2	Глина	6	1	5
	Підсумок	2	—	2
Разом		144	23	121

Зміст програми

Вступ (2 год)

Теоретична частина. Мета та зміст роботи гуртка. Види декоративно-ужиткового мистецтва. Техніка безпеки.

Блок 1. Поробки та аплікації з природних матеріалів (36 год)

1.1. Поробки з жолудів та каштанів (6 год)

Теоретична частина. Природа навколо нас (характеристика дуба, каштана, їх плодів, для кого плоди є їжею). Техніка безпеки з колючими та різальними предметами.

Практична частина. Виконання гусенички, Вінні-Пуха, Лісовичка, бабки, їжачка.

1.2. Малювання крупю (6 год)

Теоретична частина. Крупа як засіб малювання (характеристика, зовнішній вигляд, форма, колір), техніка безпеки при роботі з фарбами та клеями.

Практична частина. Натюрморт «Фрукти і посуд».

1.3. Аплікація з ясної шкаралупи (6 год)

Теоретична частина. Правила підготовки ясної шкаралупи до роботи.

Практична частина. Композиція «Домашні тварини».

1.4. Вироби з сіна, соломи, листя кукурудзи (8 год)

Теоретична частина. Сіно, солома, листя кукурудзи як матеріал для виробів. Лялька-мотанка як оберіг.

Практична частина. Виготовлення ляльки-мотанки з сіна, соломи, листя кукурудзи.

1.5. Фелтінг (10 год)

Теоретична частина. Валяння вовни як забуте мистецтво. Техніка безпеки з колючими та різальними предметами.

Практична частина. Виготовлення намиста мокрим способом валяння вовни. Виготовлення подушечки для голок «Грибочок» сухим способом валяння.

Блок 2. Поробки та аплікації з підручних матеріалів (18 год)

2.1. Поробки з пластикової тари (8 год)

Теоретична частина. Шкідливість пластику в природі. Техніка безпеки з колючими та різальними предметами.

Практична частина. Композиція «Вітрячок». Композиція «Квіти з донця пляшки». Композиція «Курочка та півнік із пластикової пляшки».

2.2. Поробки та аплікації з паперових серветок (6 год)

Теоретична частина. Декупаж як один із видів декоративно-ужиткового мистецтва. Знайомство з технікою виконання декупаж. Правила виконання техніки аплікації з паперових кульок.

Практична частина. Композиція «Полуничка», «Свинка», «Баранчик»; поєднання в колективну композицію «Село»; колективна робота до Нового року «Новорічні мотиви»; листівка для мами (квіти). Виготовлення ялинкових новорічних прикрас засобами декупажу.

2.3. Поробки з фольги, ватних дисків (4 год)

Теоретична частина. Металева фольга. Методи її виготовлення. Методи переробки. Технологія виготовлення фольги.

Практична частина. «Навучок щастя». Листівка «Зайчик». Листівка «Ведмежатко».

Блок 3. Знайомство з фарбами, кольорами (30 год)

3.1. Кольоросприйняття (6 год)

Теоретична частина. Видобуток кольорів у давнину (природні кольорові пігменти з трави, кори). Знайомство із заливкою, розтяжкою. Основні і похідні кольори. Хроматичні та ахроматичні кольори.

Практична частина. Виконання вираз зі змішуванням та розбілюванням кольорів. Малювання методом «по-волоному», імітація наскальних розписів. Малювання клеєм ПВА, виконання заливки, малювання гла способом розтяжки.

3.2. Гравюра (4 год)

Теоретична частина. Гравюра як вид графічного мистецтва.

Практична частина. Композиція «Пасхальне яйце».

3.3. Вітраж (4 год)

Теоретична частина. Історія виникнення вітражу.

Практична частина. Композиція «Нам усім сяє сонечко».

3.4. Петриківський розпис (10 год)

Теоретична частина. Петриківський розпис як один із видів декоративно-ужиткового мистецтва. Вивчення традиційного зображення в петриківському розписі.

Практична частина. Вималювання під різними кутами і нахилами, комбінування елементів: зернятко, горішок, їжачок. Композиція «Веселка». Композиція «Калина». Композиція «Польові квіти» (ромашки, волошки). Розпис стаканчика, тарілочки.

3.5. Писанкарство (6 год)

Теоретична частина. Писанкарство як один із видів декоративно-ужиткового мистецтва.

Практична частина. Розпис пасхального яйця (крапанка, писанка, шкрябанка, мальованка).

Блок 4. Вироби з паперу (40 год)

4.1. Паперопластика (4 год)

Теоретична частина. Папір як найпростіший, доступний і легко оброблюваний матеріал. Технологія виготовлення паперу.

Практична частина. Виготовлення скриньки для дрібничок.

4.2. Витинанка (6 год)

Теоретична частина. Витинанка як один із видів декоративно-ужиткового мистецтва.

Практична частина. Витинанка «Чебурашка». Витинанка «Крижинки». Витинанка «Гноми». Витинанка «Ляльки».

4.3. Аплікація (8 год)

Теоретична частина. Аплікація як технологія фіксації.

Практична частина. Виготовлення листівки для тата. Аплікація «Корзинка з писанками». Аплікація з геометричних фігур. Аплікація «Сова на гілці».

4.4. Оригамі (6 год)

Теоретична частина. Оригамі як вид японського мистецтва паперопластики.

Практична частина. Композиція «Жабка на листочку в очереті». Композиція «Щеня біля будки».

4.5. Квілінг (8 год)

Теоретична частина. Історія квілінгу.

Практична частина. Композиція «Первоцвіти». Листівка до дня перемоги. Листівка до 8 березня. Пасхальне яйце. Колективна композиція «Калина».

4.6. Плетення з газет (8 год)

Теоретична частина. Історія походження плетення з газет.

Практична частина. Виготовлення кошика.

Блок 5. Ліплення (16 год)

5.1. Солоне тісто (10 год)

Теоретична частина. Ліплення з солоного тіста як один із видів творчості.

Практична частина. Композиція «Маковий віночок». Композиція «Село за тином». Композиція «Дракончик та замок». Композиція «Яблучко на тарілочці». Композиція «Пасхальний зайчик».

5.2. Глина (6 год)

Теоретична частина. Що таке глина? Її походження.

Практична частина. Композиція «Калина». Композиція «Полуніці».

Підсумок (2 год)

Практична частина. Підсумки роботи за навчальний рік, ігри, конкурси, вікторини, виставка домашніх реліквій та дитячих робіт, зустріч із батьками.

Прогнозований результат

Вихованці повинні знати:

-- види декоративно-ужиткового мистецтва (петриківський розпис, писанкарство, кераміка), історію їх виникнення;

— принципи роботи виконання виробів із природних, підручних матеріалів, паперу, глини, солоного тіста;

— техніку безпечної праці з колючими та різальними предметами.

Вихованці повинні вміти:

— поєднувати різноманітні техніки у процесі виконання виробів;

— складати композиції, знати алгоритми їх вимальовування, мати навички чіткого композиційного розміщення та зображення на заданій поверхні;

— оздоблювати та презентувати готові роботи.

Вихованці повинні набути досвіду:

— виконання виробів із природних, підручних матеріалів, паперу, глини, солоного тіста;

-- самостійно використовувати набуті знання та вміння при виконанні творчих робіт.

Орієнтовний перелік обладнання для організації роботи гуртка «Мистецтво нашого народу»

Основне обладнання	Кількість
<i>Матеріали</i>	
Клей ПВА	15 фл.
Фарби гуашеві	15 наб.
Акварельні фарби	15 наб.

Закінчення

Основне обладнання	Кількість
Прості олівці	15 шт.
Крейда	1 кор.
Кольоровий картон	15 наб.
Папір для малювання	15 наб.
Папір для квілінгу	15 наб.
Папір для оригамі	15 наб.
Альбоми для малювання	15 шт.
<i>Інструменти та приладдя</i>	
Ножниці побутові	15 шт.
Нитки	3 кат.
Лінійка	15 шт.
Пензлі різних розмірів зі штучних матеріалів	15 наб.
Пензлі білячі різних розмірів	15 наб.
Палітра пластмасова	15 шт.
Посуд для води	15 шт.
Серветки паперові	15 уп.
Рідке мило	3 фл.
Дерев'яні палички	45 шт.
<i>Обладнання</i>	
Дошка учнівська	1 шт.
Столи учнівські	15 к-тів

Використані джерела

1. Диброва А. Поделки из соленого теста / А. Диброва. — Х.: Клуб семейного досуга. — 2011. — 63 с.
2. Кокарева Ия. Живописный войлок / Кокарева Ия. — АСТ-Пресс Книга, 2009. — 120 с.
3. Шинковская К. А. Войлок. Все способы валяния / К. А. Шинковская. — АСТ-Пресс Книга, 2011.
4. Школа ремесел: оригамі, пап'є-маше, паперова пластика / упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. — К.: Шк. світ. — 2010. — 112 с.
5. Школа ремесел: квілінг — паперові кучерика / упоряд. О. Колонькова. — К.: Шк. світ. — 2012. — 80 с.
6. Школа ремесел: писанкарство / упоряд. О. Колонькова. — К.: Шк. світ. — 2012. — 48 с.
7. Школа ремесел: писанкарство, лозоплетіння, ліплення з глини / упоряд. О. Колонькова. — К.: Шк. світ. — 2008. — 112 с.

Навчальна програма з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку «Валяння вовни» 1 рік навчання

*Схвалено науково-методичною комісією з позашкільної освіти
Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України
(протокол №3 від 18.12.2013)*

Анна КОРНІЄНКО

Рецензенти:

Комаровська О. А. — завідувач лабораторії естетичного виховання Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник;

Автонова О. А. — директор Центру технічної творчості та професійної орієнтації шкільної молоді Дарницького району міста Києва, відмінник освіти України

Пояснювальна записка

Декоративно-ужиткове мистецтво з-поміж інших видів народного мистецтва є унікальним у вирішенні завдань як художнього, так і особистісного розвитку, духовного становлення учнів. Це зумовлено не лише природою сприймання декоративно-ужиткового мистецтва, а й тим, що вже в ранньому віці ця діяльність становить одну з найдоступніших і емоційно-захопливих форм творчості.

На сьогодні деякі з видів декоративно-ужиткового мистецтва забуті людством, наприклад такий вид мистецтва як валяння (фелтинг). *Валяння* — процес отримання з непрядених вовняних волокон повстяної маси (фетру) шляхом сплутування між собою волокон вовни.

Навчальна програма реалізовується у гуртках художньо-естетичного напрямку позашкільних навчальних закладів та спрямована на вихованців віком 8—15 років.

Мета програми: розвивати індивідуальні творчі здібності дітей, пізнання ними свого коріння через такий вид декоративно-ужиткового мистецтва, як валяння з вовни (фелтінг).

Основні завдання:

- ознайомити вихованців із різноманітними видами вовни, специфікою застосування їх у декоративно-ужитковому мистецтві;
- навчити виготовляти вироби методом мокрого і сухого валяння, поєднувати у виробках вовну з іншими матеріалами, робити викрійки для виробів з урахування ущільнення вовни;
- виховати дбайливе ставлення та пошану до надбань народного мистецтва;
- розвинути художній смак, творчу уяву, фантазію, виробити індивідуальний стиль роботи.

Навчальна програма передбачає **1 рік навчання**, розрахована на *початковий рівень* — 144 год на рік, 4 год на тиждень.

Зміст роботи гуртка спрямований на вивчення історії виникнення валяння вовни, ознайомлення з виробами, що виконані давніми майстрами та майстрами сучасності.

Форми і методи навчання. Навчання проводиться за фронтально-індивідуальною формою; використовуються такі *методи*: бесіда, індивідуальні та колективні вправи, екскурсії в природу, на виставки, зустрічі з народними майстрами тощо.

Методи контролю за отриманими результатами: наприкінці кожного заняття проводиться коротке оцінювання, демонстрація виконаних робіт, їх аналіз.

В основу програми покладені положення компетентнісного та діяльнісного підходів, що передбачає розвиток етнокультурної компетентності як базової для програм художньо-естетичного напрямку позашкільної освіти.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити зміни й доповнення у зміст програми та розподіл годин за темами, враховуючи інтереси гуртківців, стан матеріально-технічної бази закладу.

Навчально-тематичний план

Тема	Кількість годин		
	Теоретичних	Практичних	Усього
1. Вступ	2	—	2
2. Техніка сухого валяння	1	37	38

Закінчення

3. Техніка багат шарового накладання вовни під скло	1	15	16
4. Техніка мокрого валяння	1	31	32
5. Валяння на шаблоні	1	19	20 *
6. Картини в техніці мокрого валяння	1	15	16
7. Техніка нанесення візерунку за шаблоном	1	7	8
8. З'єднання вовни з іншими матеріалами (нуно-фелтинг)	1	9	10
9. Підсумок	—	2	2
Разом	9	135	144

Зміст програми

1. Вступ (2 год)

Теоретична частина. Мета та зміст роботи гуртка. Види декоративно-ужиткового мистецтва. Ознайомлення з валянням вовни як одним із видів декоративно-ужиткового мистецтва. Матеріали для виготовлення виробів технікою сухого та мокрого валяння.

2. Техніка сухого валяння (38 год)

Теоретична частина. Техніка безпеки з колючими та різальними предметами. Надання першої медичної допомоги у випадку травмування. Ознайомлення з принципом роботи виконання виробів технікою сухого валяння (правила вколювання голки, формування виробу, накладання вовни; прийоми фіксування потрібної форми деталей, приєднання дрібних деталей до основної деталі виробу).

Практична частина. Виготовлення брошок «Ромашки», «Горобець», браслету з трояндочок. Виготовлення іграшок «Сонечко», «Равлик», «Лисичка», «Дракончик», «Пінгвін», «Тигр».

3. Техніка багат шарового накладання вовни під скло (16 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з поняттям перспективи (зміна розмірів предметів залежно від дальності їх розташування).

Практична частина. Виготовлення картин (пейзаж, натюрморт).

4. Техніка мокрого валяння (32 год)

Теоретична частина. Правила поєднання об'ємних деталей із площиною. Правила валяння на каркасі.

Практична частина. Виготовлення брошок у вигляді квітів (волошка, лівіночки, мак, лілія, калина, ірис, хризантема, тюльпан, листочки, анемони, троянда, соняшник). Валянці для ляльки. Риба об'ємна. Композиція «Калина» (валяння кульок сухим методом, валяння основи — мокрим)

5. Валяння на шаблоні (20 год)

Теоретична частина. Правила розрахунку розмірів викрійки, відповідно, ущільнення виробу.

Практична частина. Виготовлення чохла для мобільного телефону, окулярів. Виготовлення новорічних іграшок.

6. Картини в техніці мокрого валяння (16 год)

Теоретична частина. Правила привалювання шарів вовни.

Практична частина. Пейзаж «Пори року».

7. Техніка нанесення візерунку за шаблоном (8 год)

Теоретична частина. Правила виготовлення шаблону. Поняття симетрії.

Практична частина. Писанка. Ялинкові іграшки.

8. З'єднання вовни з іншими матеріалами (10 год)

Теоретична частина. Правила з'єднання шнурів, кульок та фрагментів тканини (шовк, шифон).

Практична частина. Виготовлення серветки в техніці «нуно-фелтінг».

9. Підсумок (2 год)

Практична частина. Оформлення та підготовка робіт до виставки.

Прогнозований результат

Вихованці повинні знати:

— історію виникнення валяння вовни як виду декоративно-ужиткового мистецтва;

— види вовни та правила їх застосування;

— принципи роботи виконання виробів технікою сухого валяння (правила вколювання голки, формування виробу, накладання вовни; прийоми фіксування потрібної форми деталей, приєднання дрібних деталей до основної деталі виробу);

— принципи роботи виконання виробів технікою мокрого та сухого валяння.

Вихованці повинні вміти:

— виготовляти вироби методом мокрого і сухого валяння;

— поєднувати у виробах вовну з іншими матеріалами;

— робити викрійки для виробів з урахуванням ущільнення вовни.

Вихованці повинні набути досвіду

— виконання найпростіших способів отримання матеріалу з валяної вовни;

— виконання валяної площини, кульок, шнурів із вовни;

- виготовлення виробу за ескізом;
- виготовлення виробу з використанням шаблона.

**Орієнтовний перелік обладнання для організації
роботи гуртка з валяння вовни**

Основне обладнання	Кількість
<i>Матеріали</i>	
Вовна (сівер)	15 кг
Напівтонка різнокольорова вовна	15 кг
Прості олівці	15 шт.
Відріз шовкової тканини 200×200	15 шт.
Плівка з пухирцями	15 наб.
Папір для малювання	15 наб.
<i>Інструменти та приладдя</i>	
Ножниці для паперу	15 шт.
Поролон 100×50×30	15 шт.
Лінійка	15 шт.
Голки для валяння (№ 36 -38 -40)	15 наб.
Посуд для води (миска 1,5 л)	15 шт.
Серветки бавовняні 500×300	15 шт.
Рідке мило	5 шт.
Сітка капронова 500×300	15 шт.
Картон	15 наб.
Полістилен 500×300	15 шт.
<i>Обладнання</i>	
Рамки для картин під скло (200×300)	30 шт.
Рамки для картин під скло (100×150)	15 шт.
Столи учнівські	15 к-тів
<i>Таблиці і плакати</i>	
Техніка безпеки	1 к-т
Алгоритми виконання виробів	1 к-т

Використані джерела

1. Кокарева Ия. Живописный войлок / Кокарева Ия. — АСТ-Пресс Книга, 2009. — 120 с.
2. Шинковская К. А. Войлок. Все способы валяния / К. А. Шинковская. — АСТ-Пресс Книга, 2011.
3. www.felt-club.ru

Навчальна програма з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку «Петриківський розпис» 1 рік навчання

*Схвалено науково-методичною комісією з позашкільної освіти
Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України
(протокол №3 від 18.12.2013)*

Анна КОРНІЄНКО

Рецензенти:

Комаровська О. А. — завідувач лабораторії естетичного виховання Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник;

Антонова О. А. — директор Центру технічної творчості та професійної орієнтації шкільної молоді Дарницького району міста Києва, відмінник освіти України

Пояснювальна записка

Петриківський розпис — українське декоративно-орнаментальне народне малярство, яке виникло на Дніпропетровщині в селищі Петриківка, звідки й походить назва цього виду мистецтва. У 2012 році Міністерство культури України визначило петриківський розпис об'єктом (елементом) нематеріальної культурної спадщини України.

На сьогодні декоративно-ужиткове мистецтво у виховному й освітньому процесі дає змогу певною мірою вирішити проблему естетичного виховання та багато інших проблем, пов'язаних із вихованням молодого покоління. Саме в процесі занять у педагога є можливість встановити з дитиною емоційний контакт, емоційне спілкування. Цікавий зміст, багатство фантазії, яскраві художні образи привертають увагу дитини, доставляють йому радість і водночас мають виховний вплив.

Навчальна програма реалізовується у гуртках художньо-естетичного напрямку позашкільних навчальних закладів та спрямована на вихованців віком 9—14 років.

Мета програми: розвивати індивідуальні творчі здібності дітей, пізнання ними свого коріння через такий вид декоративно-ужиткового мистецтва як петриківський розпис.

Основні завдання:

- сприяти умовам для здобуття учнями знань, вмінь та навичок з петриківського розпису;
- навчити планування та організації трудового процесу, самостійного пошуку шляхів вирішення творчих завдань;
- виховати дбайливе ставлення та пошану до надбань народного мистецтва;
- сприяти вихованню творчої особистості, яка є носієм найкращих надбань національної та світової культури.
- розвинути художній смак, творчу уяву, фантазію, виробити індивідуальний стиль роботи.

Навчальна програма передбачає *1 рік навчання*, розрахована на *початковий рівень* — 144 год на рік, 4 год на тиждень.

Форми й методи навчання. Навчання проводиться за фронтально-індивідуальною формою; використовуються такі *методи*: бесіда, лекція, індивідуальні та колективні вправи, екскурсії в природу, в музеї, на виставки, зустрічі з народними майстрами тощо.

Методи контролю за отриманими результатами: наприкінці кожного заняття проводиться коротке опитування, демонстрація виконаних робіт, їх аналіз.

В основу програми покладено положення компетентісного та діяльнісного підходів.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити зміни й доповнення у зміст програми та розподіл годин за темами, враховуючи інтереси гуртківців, стан матеріально-технічної бази закладу.

Навчально-тематичний план

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	—	2
2	Матеріали для розпису	2	2	4

Закінчення

3	Елементи петриківського розпису	4	24	28
4	Вивчення кольору	4	10	14
5	Опанування техніки перехідного матка	4	22	26
6	Стилізація	2	10	12
7	Побудова композиції	4	16	20
8	Розпис на дерев'яній поверхні	4	22	26
9	Підсумок	1	1	2
Разом		27	117	144

Зміст програми

1. Вступ (2 год)

Теоретична частина. Мета та зміст роботи гуртка. Види декоративно-ужиткового мистецтва. Ознайомлення з петриківським розписом як одним із видів народного мистецтва. Декоративно-ужиткове мистецтво та його роль у збереженні традицій, звичаїв та обрядів українського народу.

2. Матеріали для розпису (4 год)

Теоретична частина. Прилади та матеріали, необхідні для розпису. Вимоги до фарб. Різновиди фарб минулого та сучасного століття. Техніка безпеки при роботі з колольними та різальними предметами, фарбами, лаками. Надання першої медичної допомоги при порізах та отруєнні.

Практична частина. Виготовлення пензлів із котячого хутра.

3. Елементи петриківського розпису (28 год)

Теоретична частина. Зображення в петриківському розписі. Символ як один із могутніх підвалин культури. Тлумачення символів. Українська система символічного відображення світу як система традиційної культури. Зустріч із майстрами петриківського розпису.

Практична частина. Вимальовування під різними кутами і нахилами, комбінування елементів: зернятко, горішок, їжачок. Вимальовування елементів: колосок, листочок, цибулька, ромашка, волошка, калина, малина, вишні.

4. Вивчення кольору (24 год)

Теоретична частина. Колірне коло: сполучення кольорів, замутнення, розбілення кольору. Ознаки хроматичних кольорів: кольоровий тон (відтінок), світлота, насиченість. Теплі та холодні, хроматичні

й ахроматичні кольори. Походження та значення жовто-блакитних барв для українського народу. Кольори, характерні для української геральдики. Практична частина. Зображення рапортного орнаменту з використанням жовто-блакитних кольорів. Композиція «Весна». Композиція «Літо». Композиція «Осінь». Композиція «Зима».

5. Опанування техніки перехідного мазка (26 год)

Теоретична частина. Техніка виконання перехідного мазка. Поєднання кольорів у перехідному мазку. Аналіз робіт майстрів петриківського розпису, виконаних перехідним мазком. Символізм яблука, маку, вишні (використання вишні замість ялинки на новий рік за давніми звичаями). Символізм тварин і рослин у народному мистецтві.

Практична частина. Виконання цибульки, листочка, мака, ромашки, груші, яблука, суниці перехідним мазком. Копіювання робіт майстрів петриківського розпису, виконаних перехідним мазком.

6. Стилізація (12 год)

Теоретична частина. Поняття «стиллізація». Відмінності між стилізованою формою та його природним аналогом. Характер стилізації, зображення тварин у петриківському розписі.

Практична частина. Вимальовування метелика, бабки, жар-птиці, білки, риби. Створення стилізованих елементів рослинного та анімалістичного жанрів.

7. Побудова композицій (20 год)

Теоретична частина. Поняття ритму, симетрії та асиметрії в анімалістичних, рослинних та геометричних орнаментах. Форми композицій (прямокутна, трикутна, кругла); особливості їх побудови і вимальовування.

Практична частина. Практична робота над зображенням круглої (овальної) та прямокутної форми композицій: виконання композицій «Дівочий віночок» (кругла форма композиції), «Ой, хустиночка, хустиночка...» (трикутна форма композиції), «Весільний рушничок» (прямокутна форма композиції).

8. Розпис на дерев'яній поверхні (26 год)

Теоретична частина. Правила шліфування, ґрунтування, нанесення тла, копіювання малюнка, покриття лаком. Техніка безпеки під час роботи з лаками та фарбами.

Практична частина. Розпис кухонної дерев'яної дощечки. Розпис дерев'яної лопатки.

9. Екскурсії (10 год)

Теоретична частина. Підсумки роботи за навчальний рік.

Практична частина. Оформлення та підготовка робіт для виставки.

Прогнозований результат

Вихованці повинні знати:

- види декоративно-ужиткового мистецтва (петриківський розпис, лозоплетіння, писанкарство, кераміка);
- техніки вимальовування на дерев'яній поверхні;
- історію виникнення петриківського розпису;
- основи кольорознавства, побудови композиції та види орнаментів;
- правила техніки безпеки та надання першої медичної допомоги.

Вихованці повинні вміти:

- виготовляти пензлики з котячого хутра;
- вимальовувати прості елементи під різними кутами, комбінувати їх і поєднувати у композиції;
- створювати власні стилізовані елементи рослинного та анімалістичного жанрів;
- розмішувати композицію відповідно до форми та зображувати її на заданій поверхні.

Вихованці повинні набути досвіду:

- створення власних композицій;
- виконання композицій перехідним мазком;
- розпису на дерев'яній поверхні.

Орієнтовний перелік обладнання для організації роботи гуртка петриківського розпису

Основне обладнання	Кількість
<i>Матеріали</i>	
Клей ПВА	15 фл.
Фарби гуашеві	15 наб.
Акварельні фарби	15 наб.
Прості олівці	15 шт.
Крейда	1 кор.
Кольоровий картон	15 наб.
Папір для малювання	15 наб.
<i>Інструменти та приладдя</i>	
Ножиці для паперу	15 шт.
Нитки	3 кат.
Лінійка	15 шт.
Пензлі різних розмірів зі штучних матеріалів	15 наб.
Пензлі білячі різних розмірів	15 наб.
Палітра пластмасова	15 шт.

Закінчення

Основне обладнання	Кількість
Посуд для води	15 шт.
Серветки паперові	15 уп.
Рідке мило	3 фл.
Дерев'яні палички	45 шт.
<i>Обладнання</i>	
Дошка учнівська	1 шт.
Столи учнівські	15 к-тів
<i>Картки для індивідуальної роботи</i>	
Зразки виконання простих елементів петриківського розпису	15 к-тів
Зразки алгоритму виконання складних елементів петриківського розпису	15 к-тів
Таблиці і плакати	
Техніка безпеки	1 к-т
Зображення робіт відомих майстрів із петриківського розпису	1 к-т

Використані джерела

1. Білоус О. Школа писанкарства : Учбово-методичний посібник / О. Білоус, З. Сташук. — К.: КПДЮ, 2000. — 28 с.
2. Крутенко Н. Г. Розповіді про кераміку / Н. Г. Крутенко. — К.: Либідь, 2002. — 255 с.
3. Кулибин Г. Н. Рисунок и основы композиции / Г. Н. Кулибин. — М.: Просвещение, 1988. — 237 с.

Навчальна програма з позашкільної освіти оздоровчого напрямку «Школа радості і здоров'я» 1 місяць навчання

*Схвалено науково-методичною комісією з позашкільної освіти
Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України
(протокол №3 від 18.12.2013)*

Вікторія МАРИНИЧ, науковий співробітник лабораторії діяльності позашкільних закладів Інституту проблем виховання НАПН України

Рецензенти:

Борисова О. В. — доктор наук із фізичного виховання і спорту, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Кібардіна Н. П. — директор Центру дитячої та юнацької творчості Деснянського району м. Києва

Пояснювальна записка

Нині серед найактуальніших питань освіти є цілісне формування культури здоров'я учнівської молоді, виховання ставлення до здоров'я як до природного капіталу, стан якого істотно залежить від власної поведінки, усвідомлення цінності здоров'я не лише в загальнолюдському сенсі, а й як базової властивості людини в системі ринкових відносин. Тому досвідченість дітей у дотриманні оптимального режиму дня, правил харчування, у збалансуванні емоційного стану та профілактиці порушень постави й зору стануть підґрунтям виховання щасливої і здорової дитини, яка може повною мірою використовувати свої можливості, розвиватися як творча особистість. Особливого акценту набуває освоєння дітьми та молоддю цінностей фізичної культури.

Навчальна програма «Школа радості і здоров'я» створена на основі програми «Основи здоров'я» для загальноосвітніх навчальних закладів (1—4-ті класи), підготовленої авторським колективом Т. Є. Бойченко, Т. В. Воронцовою, О. В. Гнятюк, С. В. Гозак, О. Л. Москаленко, В. А. Савченко (затверджена наказом МОНмолодьспорт України від 12.09.2011

№ 1050); Основних орієнтирів виховання учнів I—II-х класів загальноосвітніх навчальних закладів (затверджені наказом МОНмолодьспорту України від 31.10.2011 № 1243).

Навчальна програма реалізовується в гуртку оздоровчого напрямку і спрямована на дітей віком від 6 до 10 років.

На програму початкового рівня передбачено *18 год на місяць: 2 заняття на тиждень по 2 год*. Заняття проводяться зі змінним контингентом дітей на підставі угоди між позашкільним і загальноосвітнім навчальними закладами. Можлива інтеграція змісту програми в навчальні програми гуртків різних напрямів. Такі навчальні програми гуртків будуть мати оздоровлювальну спрямованість.

Мета програми: формувати морально-духовну, життєво компетентну особистість засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Основні завдання:

- навчити принципів здорового способу життя та шляхів їх реалізації у повсякденному житті;
- сформувати самомотивацію на здоровий спосіб життя шляхом усвідомлення цінності власного здоров'я та здоров'я оточення на особистому прикладі дітей, педагогів та батьків;
- виховати у гуртківців впевненість у власних силах, доброзичливість, самостійність, волюв'язкість, відповідальність, позитивне ставлення до навколишнього світу, вміння працювати у команді, запобігати конфліктам;
- сприяти організації активного, творчого відпочинку і спілкування засобами оздоровлювальної діяльності.

В основу програми покладені положення компетентнісного та діяльнісного підходів, що передбачає формування здоров'язбережувальної компетентності як базової для програм оздоровчого напрямку позашкільної освіти.

Заняття з дітьми проводяться в навчальних кабінетах гуртків.

Форми проведення занять: групова, з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб кожної дитини. Кількість дітей у групі — 15.

Методи навчання: словесні, наочні, практичні, ігрові, активні, які сприяють створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя.

Програма передбачає проведення ситуаційно-рольових та сюжетно-рольових ігор, ігор-бесід, ігор-мандрівок, ігрових вправ, бесід, конкурсів, рухливих ігор, вікторин, виставок малюнків.

Формами контролю за результативністю навчання є моніторингове опитування гуртківців, участь у конкурсах.

Теоретичний матеріал програми тісно пов'язаний із практичним. Кожне заняття обов'язково включає: комплекс вправ для профілактики порушень зору; оздоровлювальні дихальні вправи; знайомство з принципами здорового способу життя.

Заняття мають викликати позитивні емоції, враховуючи психологічні особливості молодших школярів.

Навчально-тематичний план

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	1	—	1
2	Моніторингове опитування гуртківців	—	1	1
3	Культура фізичної тілесності школяра	1	2	3
4	Профілактика порушень зору	—	3	3
5	Оздоровлювальні дихальні вправи	—	3	3
6	Організація активного відпочинку	1	1	2
7	Духовність і здоров'я	1	1	2
8	Мистецтво спілкування	1	1	2
9	Підсумок	—	1	1
	Разом	5	13	18

Зміст програми

1. Вступ (1 год)

Теоретична частина. Знайомство з гуртківцями. Знайомство з планом роботи гуртка, напрямками його діяльності. Техніка безпеки на заняттях гуртка.

2. Моніторингове обстеження гуртківців (1 год)

Практична частина. Проведення моніторингового обстеження тричі на рік (вересень, грудень, квітень) для визначення показників рівня культури фізичної тілесності школяра. Занесення результатів моніторингового обстеження в журнал «Показники рівня культури фізичної тілесності дитини» (додаток).

3. Культура фізичної тілесності школяра (3 год)

Теоретична частина. Поняття здоров'я та характеристика його складових. Принципи здорового способу життя. Рухова активність упродовж дня. Ортопедичний режим гуртківця (положення тіла під час ходи, сидіння, сну, перенесення важких предметів та виконання фізичних вправ). Культура

споживання їжі. Чергування праці й відпочинку. Питний режим школяра. Особиста гігієна вихованців. Вплив сил природи на здоров'я.

Практична частина. Моніторинг рухової активності протягом тижня. Індивідуальна програма корекції порушень постави. Ігрова вправа «Як зробити легшим мій рюкзак?». Ситуаційно-рольова гра «Обери продукти харчування в магазині». Конкурс на найкращий рецепт сніданку школяра. Виставка малюнків «Мій ланч-бокс». Вивчення властивостей води. Ігрова вправа «Зовнішній вигляд гуртківця». Гра-мандрівка «Загартування сонцем, повітрям, водою».

4. Профілактика порушень зору (3 год)

Теоретична частина. Гарний зір — одна з найважливіших функцій людського організму. Вплив комп'ютера й телевізора, постійного перебування в приміщеннях із лампами штучного світла, малорухливий спосіб життя на порушення зору школяра.

Практична частина. Ситуаційно-рольова гра «Правильна організація робочого місця гуртківця». Виконання комплексу вправ для профілактики порушень зору (кілька разів сильно зашлющити, а потім розплющити очі; робити кругові оберти очима спочатку за годинниковою, а потім проти годинникової стрілки; сфокусувати зір на віддаленому предметі, після чого близько до очей піднести палець і сфокусувати зір на ньому; кілька разів подивитися вгору, вниз, вліво, вправо). Бесіда «Відпочинок очей». Конкурс рецептів «Збалансоване харчування для профілактики порушень зору».

5. Оздоровлювальні дихальні вправи (3 год)

Теоретична частина. Види дихання. Оздоровлювальний вплив дихальних вправ на організм людини. Особливості виконання вдиху та видиху. Втома та відпочинок у забезпеченні здоров'я людини. Правила виконання дихальних вправ.

Практична частина. Вивчення методик різноманітних типів дихання та їх узгодження з рухами під час виконання гімнастичних вправ у різних вихідних положеннях. Дихальні вправи для стимуляції роботи різних органів і систем.

6. Організація активного відпочинку (2 год)

Теоретична частина. Види активного відпочинку. Місця активного відпочинку в твоєму місті або селі (велосипедні доріжки, спортивні парки, стадіони, басейни тощо).

Практична частина. Сюжетно-рольова гра «Організація пішохідних прогулянок в поле, ліс, парк, сквер». Складання реєстру місць активного відпочинку в твоєму місті або селі.

7. Духовність і здоров'я (2 год)

Теоретична частина. Ідеал здоров'я як умова існування і відтворення національного духу. Спорт як творчість. Особистість спортсмена в духовному вимірі.

Практична частина. Сюжетно-рольова гра «Життя людини — найвища цінність», «Я хочу бути схожим на...», вікторина «Українські спортсмени — зірки світового спорту».

8. Мистецтво спілкування (2 год)

Теоретична частина. Мистецтво володіти собою. Управління своїми емоціями.

Практична частина. Дискусія «Як твої вчинки і слова впливають на поведінку, настрій і здоров'я інших». Вправа «Як розрядити негативні емоції в іграх і рухах». Вправа «Веселий сміх — здоров'я».

9. Підсумок (1 год)

Практична частина. Підбиття підсумків проведеної роботи. Вікторина «Здоровим будь!»

Прогнозований результат

Вихованці повинні знати:

- складові здоров'я та принципи здорового способу життя;
- складові режиму дня молодшого школяра;
- навички з техніки безпеки на заняттях;
- види активного відпочинку.

Вихованці повинні вміти:

- виконувати комплекс вправ для профілактики порушень зору, оздоровлювальні дихальні вправи;
- складати режим дня школяра;
- контролювати власний раціон харчування;
- організовувати активний відпочинок.

Вихованці повинні набути досвіду:

- проведення моніторингу рухової активності протягом тижня;
- виконання комплексу вправ на профілактику порушень зору, дихальних вправ;
- складання реєстру місць активного відпочинку в своєму місті або селі;
- участі у конкурсах, вікторинах, дискусіях, сюжетно-рольових іграх.

Використані джерела

1. Лук'яненко, М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика : монографія / М. І. Лук'яненко. — Дрогобич: Ред.-вид. відділ Дрогобицького ДПУ ім. І. Франка, 2012. — 348 с.
2. Степанов, А. А. Дыхательные гимнастики по методам Бутейко, Стрельниковой, Фролова и других авторов / А. А. Степанов. — Санкт-Петербург: Вектор, 2005. — 160 с.: ил. — (Целительные практики).
3. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. — Київ: Олімпійська література, 2012. — т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. — 392 с.; т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. — 368 с. — Гриф МОНУ № 1/4/18-Г-2312 від 21.12.2007 р.

Додаток

Показники рівня культури фізичної тілесності дитини

№ з/п	Показники	Етапи контролю		
		I	II	III
1	Індивідуальний режим дня молодшого школяра: — тривалість сну (год); — гігієнічні процедури (разів); — прогулянки на свіжому повітрі (год); — чергування праці і відпочинку (наявність); — рухова активність упродовж дня (год)			
2	Питний режим протягом дня (л): — вода; — інші напої			
3	Культура споживання їжі (%): — овочі; — фрукти; — вироби із зерна; — молочні продукти; — м'ясо, птиця, риба, яйця; — жири, солодощі			
	Усього	100 %		
4	Особиста гігієна вихованців — миття рук (разів на день); — миття тіла і голови (разів на тиждень); — догляд за порожниною рота (разів на день); — прання особистих речей (разів на тиждень)			
5	Повітряний режим (град.): — у школі; — вдома			

Навчальна програма з позашкільної освіти оздоровчого напрямку «Оздоровча гімнастика» 1 рік навчання

*Схвалено науково-методичною комісією з позашкільної освіти
Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України
(протокол №3 від 18.12.2013)*

Вікторія МАРИНИЧ

Рецензенти:

Борисова О. В. — доктор наук із фізичного виховання і спорту, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Кібардіна Н. П. — директор Центру дитячої та юнацької творчості Деснянського району м. Києва

Пояснювальна записка

Процеси інформатизації, глобалізації, нові можливості Інтернету, технологій, що стрімко розвиваються, впливають на небезпечне для школярів обмеження рухової активності.

Рухова активність та спрямоване фізичне навантаження закладають фундамент для майбутнього активного та здорового життя людини. Рухливі ігри, комплекси вправ для ранкової гімнастики, загальна фізична підготовка — це профілактика багатьох захворювань. Адже кожна п'ята дитина народжується з відхиленнями у стані здоров'я. У 90 % школярів діагностуються різні захворювання. Тому досвідченість дітей у виконанні оптимального режиму дня, дотриманні правил харчування, збалансуванні емоційного стану стануть підґрунтям виховання щасливої і здорової дитини, яка може повною мірою використовувати свої можливості, розвиватися як творча особистість. Особливого акценту набуває освоєння дітьми та молоддю цінностей фізичної культури.

Навчальна програма «Оздоровча гімнастика» створена на основі програми «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів (1—4-ті класи), підготовленої авторським колективом Т. Ю. Круцевич, В. М. Єрмоловою, Л. І. Івановою, О. Д. Кривчиковою, Г. Г. Смолюс; програми «Основи здоров'я» для загальноосвітніх навчальних закладів (1—4-ті класи), підготовленої авторським колективом Т. Є. Бойченко, Т. В. Воронцовою, О. В. Гнатюк, С. В. Гозак, О. Л. Москаленко, В. А. Савченко (затверджені наказом МОНмолодьспорт України від 12.09.2011 № 1050); Основних орієнтирів виховання учнів 1—11-х класів загальноосвітніх навчальних закладів (затверджені наказом МОНмолодьспорт України від 31.10.2011 № 1243).

Навчальна програма реалізовується в гуртку оздоровлювального напрямку і спрямована на дітей віком від 6 до 10 років.

Мета програми: формувати морально-духовну, життєво компетентну особистість засобами фізкультурно-оздоровлювальної діяльності.

Основні завдання:

- навчити принципів здорового способу життя та шляхів їх реалізації у повсякденні;
- сформувати самомотивацію на здоровий спосіб життя шляхом усвідомлення цінності власного здоров'я та здоров'я оточення на особистому прикладі дітей, педагогів та батьків;
- навчити усвідомлення цінності здоров'я не лише в загальнолюдському сенсі, а й як базової властивості людини в системі ринкових відносин, яка може і має впливати на долю країни;
- покращити фізичний стан дітей за допомогою вправ для профілактики порушень постави та оздоровлювальних дихальних вправ, сформувати практичні навички щодо самостійних занять фізичними вправами;
- зняти у дітей наслідки гіподинамії за допомогою рухливих ігор, розвинути фізичні якості і творчі здібності гуртківців;
- сприяти організації активного, творчого відпочинку і спілкування засобами оздоровлювальної діяльності;
- виховати у гуртківців впевненість у своїх силах, доброзичливість, самостійність, волюві якості, відповідальність, уміння працювати у команді, запобігати конфліктам, позитивне ставлення до навколишнього світу.

Навчальна програма початкового рівня, передбачає **1 рік навчання:**
144 год на рік, 4 год на тиждень.

В основу програми покладено положення компетентнісного та діяльнісного підходів, що передбачає розвиток здоров'язбережувальної компетентності як базової для програм оздоровчого напрямку позашкільної освіти.

Заняття з дітьми проводяться в спеціально обладнаному приміщенні, в разі сприятливої погоди переносяться на спортивний майданчик (проведення змагань, спортивних свят, рухливих і народних ігор). У гурток приймають дітей, які не мають медичних протипоказань.

Форма проведення занять: групова, з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб кожної дитини. Кількість дітей у групі — 15.

Методи навчання: словесні, наочні, практичні, ігрові, активні, які сприяють створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять оздоровлювальною гімнастикою.

Програма передбачає проведення ситуаційно-рольових та сюжетно-рольових ігор, ігор-бесід, ігор-мандрівок, екскурсій, ігрових вправ, колективних творчих панно, бесід, конкурсів, рухливих ігор, вікторин, виставок малюнків, спортивних змагань, козацьких забав, веселих стартів, естафет.

Формами контролю за результативністю навчання є моніторингові обстеження гуртківців, опитування, виконання контрольних вправ, участь у змаганнях.

Теоретичний матеріал програми тісно пов'язаний із практичним. Кожне заняття обов'язково включає в себе: комплекс вправ для профілактики порушень постави; оздоровлювальні дихальні вправи; загальну фізичну підготовку; знайомство з принципами здорового способу життя; рухливі та народні ігри.

Заняття мають викликати позитивні емоції, враховуючи психологічні особливості молодших школярів. Тому важливо творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід занять, сучасні комп'ютерні технології.

Для проведення занять необхідний спортивний інвентар, атрибути для проведення рухливих ігор, змагань та свят, музичний центр. Спортивний зал повинен бути забезпечений аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги та засобами пожежогасіння.

Для ефективної роботи гуртка «Оздоровлювальна гімнастика» важливою умовою є співпраця керівника гуртка, гуртківців та їхніх батьків. Протягом року здійснюється моніторингове обстеження

дітей для визначення загального стану фізичного і психічного здоров'я, стану опорно-рухового апарату дітей. Це дає змогу відстежити особистісне зростання дитини за створеною індивідуальною програмою корекції порушень постави.

Навчально-тематичний план

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	1	—	1
2	Моніторингове обстеження гуртківців	—	3	3
3	Культура фізичної тілесності школяра	4	14	18
4	Загальна фізична підготовка	4	28	32
5	Профілактика порушень постави	4	28	32
6	Оздоровчі дихальні вправи	2	6	8
7	Організація активного відпочинку	2	6	8
8	Духовність і здоров'я	4	8	12
9	Мистецтво спілкування	4	8	12
10	Рухливі та народні ігри	1	7	8
11	Спортивні свята і змагання	1	7	8
12	Підсумок	1	1	2
	Разом	28	116	144

Зміст програми

1. Вступ (1 год)

Теоретична частина. Знайомство з гуртківцями. Знайомство з планом роботи гуртка, напрямками його діяльності. Техніка безпеки на заняттях гуртка.

2. Моніторингове обстеження гуртківців (3 год)

Практична частина. Проведення моніторингового обстеження тричі на рік (вересень, грудень, квітень) для визначення загального стану фізичного і психічного здоров'я, стану опорно-рухового апарату дітей. Індивідуальна програма корекції порушень постави. Занесення результатів моніторингового обстеження в «Індивідуальну картку здоров'я гуртківця» та журнал «Показники рівня культури фізичної тілесності дитини» (додатки 1, 2).

3. Культура фізичної тілесності школяра (18 год)

Теоретична частина. Поняття здоров'я та характеристика його складових. Принципи здорового способу життя. Вплив рухової активності, здорового харчування, дотримання особистої гігієни, режиму дня на фізичну тілесність дитини. Рухова активність упродовж дня. Культура споживання їжі. Сон — запорука здоров'я. Організація прогулянок на свіжому повітрі. Чергування праці й відпочинку. Питний режим школяра. Особиста гігієна вихованців. Вплив сил природи на здоров'я.

Практична частина. Складання індивідуального режиму дня молодшого школяра «Мій день». Моніторинг рухової активності протягом тижня. Складання *пам'яток для мам і тат* «Мої улюблені страви», «Я не люблю», «Мені корисно вживати». Ситуаційно-рольова гра «Обери продукти харчування в магазині». *Презентація* «Кожен день слід їсти». *Конкурс* на найкращий рецепт сніданку школяра. *Виставка малюнків* «Мій ланч-бокс». «Цілющі трави від безсоння» — наповнення подушечки для сну лікувальними травами. *Досліди* з водопровідною та джерельною водою. Вивчення властивостей води. *Ігрова вправа* «Зовнішній вигляд гуртківця». *Гра-мандрівка* «Загартовування сонцем, повітрям, водою».

4. Загальна фізична підготовка (32 год)

Теоретична частина. Правила техніки безпеки та самоконтролю під час перебування у спортивній залі, під час занять на тренажерах та профілакторі Євмінова. Правила техніки безпеки під час роботи зі спортивним інвентарем. Вивчення комплексів вправ загальної фізичної підготовки.

Практична частина. Засвоєння комплексу вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість із використанням гімнастичних палиць, обручів, м'ячів, скакалок, на шведській стінці, на гімнастичній лаві. Засвоєння комплексу вправ для зміцнення м'язів хребта на профілакторі Євмінова. Засвоєння комплексу вправ на тренажерах (за наявності).

5. Профілактика порушень постави (32 год)

Теоретична частина. Постава як основа здоров'я. Ортопедичний режим гуртківця (положення тіла під час ходи, сидіння, сну, перенесення важких предметів та виконання фізичних вправ). Знайомство з методами профілактики порушень постави. Формування стереотипу правильної постави.

Практична частина. *Дискусія* «Правильна постава, краса та здоров'я». *Ігрова вправа* «Як зробити легшим мій рюкзак?» *Вправи*

на відчуття правильної постави (біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, біля дзеркала). Багаторазове повторення правильного положення тіла в різних вихідних положеннях та під час пересування. Вправи, що сприяють розвантаженню хребта, зміцнюють м'язи спини, поліпшують живлення міжхребцевих дисків та відновлюють структуру хребта. Вправи для профілактики плоскостопості (ходіння по дрібних предметах, біг на носках, ходіння перекатами з п'яти на носок, «гусениця», «ведмідь клишоногий», перекладання та захоплення дрібних предметів пальцями ніг, стрибки).

6. Оздоровчі дихальні вправи (8 год)

Теоретична частина. Види дихання. Оздоровчий вплив дихальних вправ на організм людини. Особливості виконання вдиху та видиху. Втома та відпочинок у забезпеченні здоров'я людини. Правила виконання дихальних вправ.

Практична частина. Вивчення методик різноманітних типів дихання та їх узгодження з рухами під час виконання гімнастичних вправ у різних вихідних положеннях. Дихальні вправи для стимуляції роботи органів і систем організму людини.

7. Організація активного відпочинку (8 год)

Теоретична частина. Види активного відпочинку. Місця активного відпочинку в твоєму місті або селі (велосипедні доріжки, спортивні парки, стадіони, басейни тощо).

Практична частина. Організація прогулянок у різні пори року (ігри, фізкультурні комплекси, спортивні розваги, спостереження, трудова діяльність тощо) для забезпечення максимальної тривалості щоденного перебування дітей на свіжому повітрі. Вивчення спортивних ігор та вправ на спортивних майданчиках біля дому. Організація пішохідних прогулянок у поле, ліс, парк, сквер. Підготовка до спортивно-туристських походів зі спортивним спорядженням. Ігри-естафети на природі. Складання реєстру місць активного відпочинку в твоєму місті або селі. Екскурсія до місця активного відпочинку (на вибір).

8. Духовність і здоров'я (12 год)

Теоретична частина. Якості, що характеризують цілісно розвинену особистість (моральність, естетична культура, фізична досконалість, свобода, гідність, творчість, здатність до самопізнання, самореалізації, саморозвитку). Ідеал здоров'я як умова існування і відтворення національного духу. Спорт як творчість. Особистість спортсмена в духовному вимірі.

Практична частина. Моделювання «Зовнішні фактори, що впливають на здоров'я», «Внутрішні фактори, що впливають на здоров'я». Анкетування «Мій погляд на себе й оточення», «Яким би я хотів бути». Бесіда «Що я ціную у житті». Колективне творче панно «Майбутнє України — моє здорове покоління». Вікторина «Українські спортсмени — зірки світового спорту» (Іван Піддубний, Лариса Латиніна, Борис Шахлін, Зінаїда Турчина, Володимир Голубничий, Сергій Бубка, Валерій Борзов, Леонід Жаботинський, Яна Клочкова, Юрій Сєдих, Інесса Кравець, Андрій Шевченко, Віталій і Володимир Кличко). Сюжетно-рольові ігри «Життя людини — найвища цінність», «Я хочу бути схожим на ...»

9. Мистецтво спілкування (12 год)

Теоретична частина. Мистецтво володіти собою. Вирішення конфліктів за допомогою діалогу. Мистецтво порозуміння. Дружба, взаємозбагачення у спілкуванні між людьми. Керування своїми емоціями.

Практична частина. Визначення рис характеру, що гарантують здоров'я. Гра «Назви приємні та лагідні слова хлопцям та дівчатам». Рольова гра «Знайди необхідні слова для тих, хто захворів чи поранився». Вправа «Як розрядити негативні емоції в іграх і рухах». Дискусія «Як твої вчинок і слова впливають на поведінку, настрій і здоров'я інших». Сюжетно-рольова гра «Культурне поводження в колективі». Гра «Характеристики позитивного й негативного мислення». Вправи «Веселий сміх — здоров'я», «Дисципліна і культура».

10. Рухливі та народні ігри (8 год)

Теоретична частина. Правила поведінки під час проведення ігор. Правила рухливих ігор, що розвивають пластику, гнучкість, легкість тіла, дарують відчуття свободи і радості, сприяють ігровій ініціативі, стимулюють моторне й емоційне самовираження.

Практична частина. Вивчення рухливих та народних ігор, збагачення рухового досвіду учнів: «Стрибунці-горобички», «Совонька», «Колобки та їжачки», «Збирання листя», «Театр звірів», «Чапля і жабенята», «Щука», «Хто швидше», «Біг в обручах», «Вода, земля, повітря», «Життя лісу», «Ой, у полі жито», «По гриби», «Горобці й ворони», «Влучно в ціль», «Світлофор», «Жонглер» тощо.

11. Спортивні свята і змагання (8 год)

Теоретична частина. Правила техніки безпеки під час проведення спортивних свят і змагань.

Практична частина. Проведення спортивних ігор, естафет у спортивному залі і на вулиці до Дня фізичної культури і спорту, Дня здоров'я,

Дня Землі, «Веселі старты», «Козацькі розваги» (на вибір). Змагання на найкраще виконання вправ із м'ячами, скакалками, обручами, на віджимання, підтягування, прес тощо.

12. Підсумок (2 год)

Теоретична частина. Підбиття підсумків проведеної роботи. Оцінка засвоєних теоретичних і практичних знань за рік. Анкетування. Визначення перспектив для кожної дитини на наступний навчальний рік.

Практична частина. Проведення родинного спортивного свята «Наше здоров'я — в наших руках!» (змагання, рухливі ігри, конкурси, вікторини тощо).

Прогнозований результат

Вихованці повинні знати:

- складові здоров'я та принципи здорового способу життя;
- складові режиму дня молодшого школяра;
- завдання спеціальних комплексів вправ на профілактику порушень постави, оздоровчих дихальних вправ;
- правила культурної поведінки;
- види активного відпочинку;
- правила проведення рухливих ігор та спортивних змагань.

Вихованці повинні вміти:

- виконувати комплекс вправ на профілактику порушень постави, оздоровчих дихальних вправ;
 - виконувати комплекси вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість;
 - проявляти риси характеру, що гарантують здоров'я (позитивне мислення);
 - планувати свої дії;
 - складати режим дня школяра, в якому вагоме місце займає рухова активність;
 - контролювати власний раціон харчування;
 - вирішувати конфлікти за допомогою діалогу;
 - самостійно займатися фізичними вправами;
 - слідкувати за особистою гігієною протягом дня та під час занять фізичними вправами;
 - організовувати і проводити рухливі ігри та спортивні змагання.
- Вихованці повинні набути досвіду:*
- виконання індивідуальної програми корекції порушень постави та індивідуального режиму дня молодшого школяра;

- проведення моніторингу рухової активності протягом тижня;
- ✓ — виконання комплексу вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість, для зміцнення м'язів хребта на профілакторі Євмінова, на тренажерах; вправ, що сприяють розвантаженню хребта; вправ для профілактики плоскостопості; дихальних вправ;
- здійснення пішохідних прогулянок у поле, ліс, парк, сквер;
- проведення рухливих і народних ігор, спортивних ігор і естафет;
- участі у конкурсах, вікторинах, дискусіях, сюжетно-рольових іграх, спортивних святах.

Орієнтовний перелік обладнання для організації роботи гуртка «Оздоровча гімнастика»

Основне обладнання	Кількість
<i>Для практичних занять</i>	
Килимові покриття	1 шт.
Дзеркальні стінки	1 шт.
Лавки	2 шт.
Профілактор Євмінова	2 шт.
Велотренажери	1—2 шт.
Орбітреки	1—2 шт.
Гімнастичні палиці	15 шт.
Гантелі	6 шт.
Обручі	5 шт.
М'ячі	15 шт.
Скакалки	15 шт.
Мішечки з піском	15 шт.
Кеглі	2 комплекти
Канати	3 шт.
Індивідуальні килимки	15 шт.
Музичний центр	1 шт.
<i>Для теоретичних занять</i>	
Столи	8 шт.
Стільці	16 шт.
Дошка	1 шт.
Плакати «Техніка безпеки в спортивному залі»	1 комплект
Плакати «Правильна постава»	1 комплект
Комп'ютер	1 шт.

Використані джерела

1. Короткий спортивний словник-довідник / укл. М. Д. Зубалій, В. В. Сіркизюк; УАННП; Ін-т проблем виховання АПН України; Кам'янець-Подільський університет. — Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003. — 216 с.
2. Лук'яненко М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика; монографія / М. І. Лук'яненко. — Дрогобич: Ред.-вид. відділ Дрогобицького ДПУ ім. І. Франка, 2012. — 348 с.
3. Профілактор Евминова [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.evminov.com/ru/metodika_i_profilaktor/profilaktor_evminova.
4. Ситель А. Б. Соло для позвоночника. — С.: Метафора, 2006. — 224 с.
5. Степанов А. А. Дыхательные гимнастики по методам Бутейко, Стрельниковой, Фролова и других авторов / А. А. Степанов. — Санкт-Петербург: Вектор, 2005. — 160 с.: ил. — (Целительные практики).
6. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека: монография: в 2 кн. Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека / В. И. Столяров. — Москва: Университетская книга, 2011. — 766 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. / ред. Т. Ю. Крушевич. — Київ: Олімпійська література, 2012. — т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. — 392 с.; Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. — 368 с. — Гриф МОНУ № 1.4/18-Г-2312 від 21.12.2007 р.

Додаток 1

Індивідуальна картка здоров'я гуртківця

ПІБ _____

Гурток, група _____

Домашня адреса, телефон _____

№ з/п	Показники стану опорно-рухового апарату	Етапи контролю		
		I	II	III
1	Зріст (см)			
2	Вага (кг)			
3	Об'єм грудної клітини (см)			
4	Форма грудної клітки: — норма; — асиметрична; — запала; — куряча			
5	Форма спини: — норма; — крилоподібні лопатки; — сутулість;			

Закінчення

	— крутла спина; — кругловігнута спина; — плоска спина; — плосковігнута спина; — асиметрична спина; — лівосторонній сколіоз; — правосторонній сколіоз; — S-подібний сколіоз			
6	Форма ніг: — нормальна (прямі); — X-подібні ноги; — O-подібні ноги			
7	Форма стопи: — нормальна; — поперечна плоскостопість; — повздовжня плоскостопість; — плоско-вальгусна стопа; — варусна стопа; — косолапість			
8	Тип тілобудови людини: — нормостенічний; — астенічний; — гіперстенічний			
9	Розвиток м'язів: — слабкий; — середній; — значний			
10	Інші відхилення стану опорно-рухового апарату			
11	Порушення зору			
12	Диспансерний облік гуртківця (за медичною довідкою)			

Показники рівня культури фізичної тілесності дитини

№ з/п	Показники	Етапи контролю		
		I	II	III
1	Індивідуальний режим дня молодшого школяра: — тривалість сну (год); — гігієнічні процедури (разів); — прогулянки на свіжому повітрі (год); — чергування праці і відпочинку (наявність); — рухова активність упродовж дня (год)			
2	Питний режим протягом дня (л): — вода; — інші напої			
3	Культура споживання їжі (%): — овочі; — фрукти; — вироби з зерна; — молочні продукти; — м'ясо, птиця, риба, яйця; — жири, солодощі			
	Усього	100 %		
4	Особиста гігієна вихованців (разів): — миття рук (разів на день); — миття тіла і голови (разів на тиждень); — догляд за порожниною рота (разів на день); — прання особистих речей (разів на тиждень)			
5	Повітряний режим (град.): — у школі; — вдома			

Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно- спортивного напрямку «Оздоровчий волейбол» 1 рік навчання

*Схвалено науково-методичною комісією з позашкільної освіти
Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України
(протокол №3 від 18.12.2013)*

Вікторія МАРНИЧ

Рецензенти:

Борисова О. В. — доктор наук із фізичного виховання і спорту, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Кібардіна Н. П. — директор Центру дитячої та юнацької творчості Деснянського району м. Києва

Пояснювальна записка

Проблема залучення дітей та молоді до занять спортом та систематичними фізичними вправами хвилює освітян та медиків останні десятиліття. Фахівці спостерігають небезпечно для школярів обмеження рухової активності. Це вимагає пошуку нових форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи вітчизняних навчальних закладів, зокрема у позашкільних навчальних закладах, у яких функціонують гуртки фізкультурно-спортивного напрямку. Досвідченість дітей у оздоровчій діяльності, засвоєння особливостей улюбленої спортивної гри стануть підґрунтям виховання щасливої і здорової дитини, яка може повною мірою використовувати свої можливості, розвиватися як творча особистість, освоїти цінності фізичної культури.

Навчальна програма «Оздоровчий волейбол» створена на основі навчальної програми «Волейбол» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, підготовленої авторським колективом В. В. Туровським, О. В. Осадчим, С. В. Гаркушою, Л. В. Жулою (обговорена та ухвалена Федерацією волейболу України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та Вченої ради ДНДІФКС, 2009); програми «Основи здоров'я» для загальноосвітніх навчальних закладів (1—4-ті класи), підготовленої авторським колективом Т. Є. Бойченко, Т. В. Воронцовою, О. В. Гнатюк, С. В. Гозак, О. Л. Москаленко, В. А. Савченко (затверджені наказом МОНмолодьспорт України від 12.09.2011 № 1050); Основних орієнтирів виховання учнів 1—11-х класів загальноосвітніх навчальних закладів (затверджені наказом МОНмолодьспорт України від 31.10.2011 № 1243).

Навчальна програма реалізовується в гуртку фізкультурно-спортивного напрямку й зорієнтована на дітей віком 9—10 років. Групи комплектують із дітей, які мають бажання займатися волейболом. Жодних спеціальних вимог чи іспитів не впроваджується. Головним завданням керівника гуртка є прищепити інтерес дітям до гри у волейбол, сприяти засвоєнню культури рухів, оздоровити гуртківців.

Мета програми: формувати морально-духовну, життєво компетентну особистість засобами фізкультурно-спортивної діяльності.

Основні завдання:

- навчити принципів здорового способу життя та шляхів їх реалізації у повсякденні;
- зміцнити здоров'я, сприяти правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовленості;
- сформувати самомотивацію на здоровий спосіб життя шляхом усвідомлення цінності власного здоров'я і здоров'я оточення та на особистому прикладі дітей і педагогів;
- прищепити сталий інтерес до занять волейболом;
- навчити й опанувати техніку й тактику гри у волейбол;
- прищепити до ігрових умов, розвинути рухливість;
- засвоїти культуру рухів, розвинути гнучкість, спритність;
- розвинути загальні фізичні якості і творчі здібності гуртківців;
- розвинути спеціальні фізичні якості та здібності, потрібні для удосконалення технічних та тактичних дій;

- сприяти організації активного, творчого відпочинку і спілкування засобами фізкультурно-спортивної діяльності;
- виховати у гуртківців впевненість у власних силах, доброзичливість, самостійність, волюв'язкість, відповідальність, уміння працювати у команді, запобігати конфліктам, спостережливість, кмітливість, ініціативність, виразність, пластичність, спритність.

Навчальна програма початкового рівня передбачає *1 рік навчання: 216 год на рік, 6 год на тиждень.*

В основу програми покладено положення компетентісного та діяльнісного підходів, що передбачає розвиток здоров'язбережувальної компетентності як базової для програм оздоровчого напрямку позашкільної освіти.

Заняття з дітьми проводяться у спеціально обладнаному приміщенні, в разі сприятливої погоди переносяться на спортивний майданчик (проводення змагань, спортивних свят, рухливих ігор). У гурток приймають дітей, які не мають медичних протипоказань.

Форма проведення занять: групова, з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб кожної дитини. Кількість дітей у групі — 15.

Методи навчання: словесні, наочні, практичні, ігрові, які сприяють створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять волейболом.

Програма передбачає проведення ситуаційно-рольових та сюжетно-рольових ігор, ігор-бесід, ігор-мандрівок, екскурсій, ігрових вправ, колективних творчих панно, бесід, конкурсів, рухливих ігор, вікторин, виставок малюнків, спортивних змагань, козацьких забав, веселих стартів, естафет.

Формами контролю за результативністю навчання є стан здоров'я гуртківців, опитування, виконання контрольних вправ, участь у змаганнях. Основним критерієм оцінки є не спортивний результат, а функціональний стан учнів та формування системи цінностей, які складаються у гуртківців завдяки заняттям волейболу, усвідомленої потреби в регулярних фізичних вправах.

Основними засобами спортивного тренування є вправи, спрямовані на формування належного рівня загальної фізичної підготовленості, та вправи з техніки й тактики гри. Теоретичний матеріал програми тісно пов'язаний із практичним. Заняття мають викликати позитивні емоції, враховуючи психологічні особливості молодших школярів. Тому

важливо творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід занять, сучасні комп'ютерні технології.

Для проведення занять необхідний спортивний інвентар, волейбольні м'ячі, атрибути для проведення рухливих ігор, змагань та свят, музичний центр. Спортивний зал повинен бути забезпечений аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги та засобами пожежогасіння.

Для ефективної роботи гуртка «Оздоровчий волейбол» важливою умовою є співпраця керівника гуртка, гуртківців та їхніх батьків. Протягом року здійснюється моніторингове обстеження дітей для визначення загального стану опорно-рухового апарату дітей. Це дає змогу відстежити особистісне зростання дитини протягом навчального року *(додаток)*.

Навчально-тематичний план

№	Тема	Кількість годин		
		Теоретичних	Практичних	Усього
1	Вступ	2	—	2
2	Моніторингове обстеження гуртківців	—	2	2
3	Культура тілесності школяра	2	13	15
4	Спорт як творчість	2	13	15
5	Історія та сьогодення розвитку волейболу	2	—	2
6	Правила гри у волейбол	4	—	4
7	Основи техніки та тактики гри у волейбол. Школа м'яча	4	46	50
8	Загальна фізична підготовка	4	80	84
9	Спеціальна фізична підготовка	2	16	18
10	Перша допомога при ушкодженнях	2	2	4
11	Організація активного відпочинку. Психологічні та гігієнічні засоби відновлення	2	4	6
12	Спортивні свята і змагання, екскурсії	1	11	12
13	Підсумок	—	2	2
	Разом	27	189	216

Зміст програми

1. Вступ (2 год)

Теоретична частина. Знайомство з гуртківцями. Знайомство з планом роботи гуртка, напрямками його діяльності. Техніка безпеки на заняттях гуртка.

2. Моніторингове обстеження гуртківців (2 год)

Практична частина. Проведення моніторингового обстеження тричі на рік (вересень, грудень, квітень) для визначення загального стану фізичного і психічного здоров'я, стану опорно-рухового апарату дітей. Занесення результатів моніторингового обстеження в «Індивідуальну картку здоров'я гуртківця» та журнал «Показники рівня культури фізичної тілесності дитини» (додатки 1—2).

3. Культура тілесності школяра (15 год)

Теоретична частина. Принципи здорового способу життя. Вплив рухової активності, здорового харчування, дотримання особистої гігієни, режиму дня на фізичну тілесність дитини. Рухова активність упродовж дня. Культура споживання їжі. Сон — запорука здоров'я. Організація прогулянок на свіжому повітрі. Чергування праці і відпочинку. Питний режим школяра. Особиста гігієна вихованців. Вплив сил природи на здоров'я. Будова та функції дитячого організму. Догляд за тілом. Одяг та взуття для занять волейболом.

Практична частина. Моніторинг рухової активності протягом тижня. Складання пам'яток для мам і тат «Мої улюблені страви», «Мені корисно вживати». *Ситуаційно-рольова гра* «Обери продукти харчування в магазині». *Конкурс* на найкращий рецепт сніданку школяра. *Виставка малюнків* «Мій ланч-бокс». «Цілющі трави від безсоння» — наповнення *подушечки для сну* лікувальними травами. *Досліди* з водопровідною та джерельною водою. Вивчення властивостей води. *Ігрова вправа* «Зовнішній вигляд гуртківця». *Гра-мандрівка* «Загартування сонцем, повітрям, водою». *Презентації* «Кісткова система та її розвиток», «М'язовий апарат», «Серцево-судинна система та її функції», «Значення дихання для життєдіяльності організму», «Органи травлення, обміну та виділення», «Органи чуттів, нервова система».

4. Спорт як творчість (15 год)

Теоретична частина. Спорт — здоров'я нації, культурний відпочинок і творче довголіття. Здатність спортсмена вносити у гру творчість. Культура розумової праці спортсмена. Культура прояву почуттів. Краса рухів у спорті.

Практична частина. Вправи на розвиток процесів сприйняття (вміння користуватися периферичним зором, розвиток глибинного зору (окоміру), точності сприйняття рухів. Вправи на розвиток уваги (обсягу, інтенсивності, стійкості, переключення). Вправи на розвиток тактичного мислення, пам'яті та уваги (спостережливості, кмітливості, ініціативності). Вправи на здатність керувати своїми емоціями (прийоми саморегуляції емоційних станів). Вправи на розвиток вольових якостей (цілеспрямованості, наполегливості, витримки, самовладання рішучості, сміливості). Вправи на інтелектуальний розвиток (порівняння, аналіз). Вправи на виховання краси рухів у власному виконанні (виразність, пластичність, спритність).

5. Історія та сьогодення розвитку волейболу (2 год)

Теоретична частина. Історія розвитку волейболу: формування волейболу як виду спорту, еволюція правил змагань. Розвиток гри у світі та Україні. Розвиток волейболу серед школярів.

6. Правила гри у волейбол (4 год)

Теоретична частина. Офіційні правила. Майданчик, інвентар для гри у волейбол, обладнання місць для занять і змагань. Виграш партії та матчу, рахункова система. Ігрові дії, помилки; м'яч і сітка; прийоми гри. Судді та їхні обов'язки, офіційні жести.

Практична частина. Конкурс «Найкращий знавець правил гри у волейбол».

7. Основи техніки й тактики гри у волейбол. Школа м'яча (50 год)

Теоретична частина. Навчання техніки рухів і дій. Техніка нападу. Техніка захисту: прийом м'яча і блокування. Мистецтво ведення спортивної боротьби. Тактика нападу. Тактика захисту: тактика прийому м'яча і тактика блокування.

Практична частина. Відпрацювання технічних прийомів гри: подачі, прийому м'яча знизу після подач і наступальних дій супротивника, передача верхнього м'яча для нападального удару, нападальні удари та наступальні дії, блокування. Відпрацювання тактичних прийомів гри: подачі, передачі м'яча для наступального удару, прийом м'яча після подач та наступальних дій, блокування.

8. Загальна фізична підготовка (84 год)

Теоретична частина. Розвиток фізичних якостей, потрібних для спортивної діяльності волейболістів («вибухової» сили та силової витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та рухливості у суїлобах).

Практична частина. Стройові вправи. Гімнастичні вправи для м'язів рук і плечового поясу, тулуба і шиї, ніг і тазу. Акробатичні вправи: групування і переكاتи в різних положеннях, стійка на лопатках, стійка на голові і руках, перекиди вперед і назад; з'єднання кількох акробатичних вправ у нескладні комбінації. *Легкоатлетичні вправи:* вправи в бігу, стрибках і метаннях. *Спортивні ігри:* баскетбол, футбол, гандбол, піонербол, бадмінтон (основні прийоми гри). *Рухливі ігри* «Гонка м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Естафети з бігом, стрибками футболістів, баскетболістів», «М'яч — середньому», «Мисливці та качки», «Перетягування каната», «Викликай зміну» та інші.

9. Спеціальна фізична підготовка (18 год)

Теоретична частина. Розвиток рухових якостей відповідно до специфіки волейболу, особливостей змагальної діяльності.

Практична частина. Вправи для розвитку швидкості відповідних дій. Вправи для розвитку стрибучості. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні прийому та передачі м'яча, вправи для суглобів рук. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні подач м'яча. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні нападальних ударів. Вправи для розвитку якостей, потрібних при блокуванні.

10. Перша допомога при ушкодженнях (4 год)

Теоретична частина. Ушкодження, їх причини, профілактика, перша допомога.

Практична частина. Ситуаційно-рольові та сюжетно-рольові ігри: «Перша допомога від ударів та розтягнення зв'язок», «Рани та їх різновиди», «Засоби зупинення кровотеч», «Дія високої температури: опік, сонячний удар», «Дія низької температури: переохолодження, обмороження», «Перша допомога потерпілим: перев'язки, застосування прийомів штучного дихання, переміщення потерпілих».

11. Організація активного відпочинку. Психологічні та гігієнічні засоби відновлення (6 год)

Теоретична частина. Види активного відпочинку. Адреси активного відпочинку в твоєму місті або селі (велосипедні доріжки, спортивні парки, стадіони, басейни, площадки для гри у волейбол тощо).

Практична частина. Вивчення правил спортивних ігор та вправ на спортивних майданчиках біля дому. Організація пішохідних прогулянок у поле, ліс, парк, сквер. Підготовка до спортивно-туристських походів зі спортивним спорядженням. Ігри-естафети на природі. Складання реєстру місць активного відпочинку в твоєму місті або селі. Екскурсія до місця активного відпочинку (на вибір).

12. Спортивні свята і змагання, екскурсії (12 год)

Теоретична частина. Правила техніки безпеки під час проведення спортивних свят і змагань.

Практична частина. Проведення спортивних змагань, ігор, естафет у спортивному залі і на вулиці (за календарем змагань). Проведення спортивних свят до Дня фізичної культури і спорту, Дня здоров'я, Дня Землі, «Веселі старты», «Козацькі розваги» (на вибір).

13. Підсумок (2 год)

Теоретична частина. Підбиття підсумків проведеної роботи. Оцінка засвоєних за рік теоретичних і практичних знань. Анкетування. Визначення перспектив для кожної дитини на наступний навчальний рік.

Практична частина. Проведення *родинного спортивного свята* «Нас здружив волейбол!» (Змагання, рухливі ігри, конкурси, вікторини тощо).

Прогнозований результат

Вихованці повинні знати:

- складові здоров'я та принципи здорового способу життя;
- складові режиму дня молодшого школяра;
- історію та сьогодення розвитку волейболу;
- правила, організацію і проведення гри у волейбол та спортивних змагань;
- техніку безпеки на заняттях;
- завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- види ушкоджень, їх причини, профілактику, першу допомогу;
- види активного відпочинку.

Вихованці повинні уміти:

- виконувати комплекси вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість;
- виконувати комплекс вправ на розвиток рухових якостей відповідно до специфіки волейболу, особливостей змагальної діяльності;
- планувати свої дії;
- складати режим дня школяра, в якому вагоме місце займає рухова активність;
- контролювати власний раціон харчування;
- вирішувати конфлікти на основі діалогу;
- самостійно займатися фізичними вправами і спортом;
- вимоги особистої гігієни протягом дня та під час занять фізичними вправами;

- організовувати і проводити рухливі ігри та спортивні змагання.
Вихованці повинні набути досвіду:
- виконання індивідуальної програми корекції порушень постави та індивідуального режиму дня молодшого школяра;
- проведення моніторингу рухової активності протягом тижня;
- виконання вправ на розвиток процесів сприйняття, уваги, тактичного мислення, пам'яті та уяви, вольових якостей, здатність керувати своїми емоціями, інтелектуальний розвиток, виховання краси рухів у власному виконанні; вправ для розвитку швидкості, стрибучості, рухових якостей відповідно до специфіки волейболу й особливостей змагальної діяльності;
- надання першої медичної допомоги;
- здійснення пішохідних прогулянок у поле, ліс, парк, сквер;
- проведення спортивних ігор і естафет;
- участі в конкурсах, вікторинах, дискусіях, сюжетно-рольових іграх, спортивних святах.

Використані джерела

1. Короткий спортивний словник-довідник / укл. М. Д. Зубалій, В. В. Сіркизюк: УАННП: Ін-т проблем виховання АПН України; Кам'янець-Подільський університет. — Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2003. — 216 с.
2. Лук'яненко М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія / М. І. Лук'яненко. — Дрогобич: Ред.-вид. відділ Дрогобицького ДПУ ім. І. Франка, 2012. — 348 с.
3. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека: монография: в 2 кн. Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека / В. И. Столяров. — Москва: Университетская книга, 2011. — 766 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. / ред. Т. Ю. Крушевич. — Київ: Олімпійська література, 2012. — т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. — 392 с.; т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. — 368 с. — Гриф МОНУ № 1.4/18-Г-2312 від 21.12.2007 р.

Показники рівня культури тілесності дитини

№ з/п	Показники	Етапи контролю		
		I	II	III
1	Індивідуальний режим дня молодшого школяра: — тривалість сну (год); — гігієнічні процедури (рази); прогулянки на свіжому повітрі (год); — чергування праці й відпочинку (наявність); — рухова активність упродовж дня (год)			
2	Питний режим протягом дня (л): — вода; — інші напої			
3	Культура споживання їжі (%): — овочі; — фрукти; — вироби із зерна; — молочні продукти; — м'ясо, птиця, риба, яйця; — жири, солодощі			
	Усього	100 %		
4	Особиста гігієна вихованців: — миття рук (разів на день); — миття тіла і голови (разів на тиждень); — догляд за порожниною рота (разів на день); — прання особистих речей (разів на тиждень)			
5	Повітряний режим (град.): у школі; — вдома			

Навчальна програма з позашкільної освіти соціально- реабілітаційного напрямку «Клуб старшокласників „Точка зору“» 1 рік навчання

*Схвалено науково-методичною комісією з позашкільної освіти
Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України
(протокол №3 від 18.12.2013)*

Олена ЛИТОВЧЕНКО, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії діяльності позашкільних закладів Інституту проблем виховання НАПН України

Рецензенти:

Комаровська О. А. — завідувач лабораторії естетичного виховання Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник;

Ковганич Г. Г. — методист Центру позашкільної роботи Святошинського району м. Києва

Пояснювальна записка

Основою позашкільної освіти є принципи добровільності і загальнодоступності, визнання права дитини на вільне самовизначення і самореалізацію, на свободу вибору себе, власної позиції.

У сучасних умовах соціокультурного розвитку актуальними якостями молодой людини є не лише загальний освітній рівень, а й рівень культури, соціально-психологічної компетентності, здатність до критичного мислення, наявність власного погляду на суспільні процеси і проблеми.

Навчальна програма «Клуб старшокласників „Точка зору“» реалізовується в гуртках соціально-реабілітаційного напрямку позашкільних та загальноосвітніх навчальних закладів та спрямована на вихованців віком від 13 до 17 років.

В основу програми покладено положення компетентнісного та діяльнісного підходів; положення «Основних орієнтирів виховання учнів 1—11-х класів загальноосвітніх навчальних закладів України» (наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 31.10.2011 № 1243).

Зміст програми пов'язаний із освітніми галузями «Суспільство-знавство», «Здоров'я і фізична культура»; передбачає ознайомлення учнів із теоретичними і практичними аспектами соціології, журналістики.

Мета програми: створювати умови для соціального становлення, розвитку соціальних компетентностей, формування соціальної позиції вихованців.

Основні завдання:

- сприяти розширенню світогляду, формуванню системи цінностей вихованців;
- виховати потребу у дотриманні здорового способу життя, сприяти профілактиці відхилень у соціальному розвитку й поведінці учнів;
- надати спеціальні знання з питань журналістської діяльності, проведення соціологічних досліджень, соціального проектування;
- сприяти професійному самовизначенню учнів;
- розвинути критичне мислення, здатність відстоювати власний погляд на суспільні процеси і проблеми;
- створити умови для самореалізації вихованців у особистісно і суспільно важливій діяльності.

Навчальна програма передбачає *1 рік навчання (основний рівень): 144 год на рік; 4 год на тиждень.*

Програму побудовано за модульною системою, вона включає **5 навчальних модулів**. Модуль «Людина і суспільство» передбачає здобуття учнями соціальних знань, що сприятимуть орієнтації у суспільних процесах, а також можливості висловити власний погляд у ході дискусії, диспуту тощо. Зміст модулю «Соціальне здоров'я: свідомий вибір» спрямований на усвідомлення учнями необхідності дотримання здорового способу життя, профілактику вживання психоактивних речовин, агресивної поведінки тощо.

Модулі «Журналістика як соціально значима сфера діяльності людини», «Соціологічне дослідження актуальної проблеми», «Технологія соціального проектування» сприяють засвоєнню учнями спеціальних знань у цих сферах, реалізації власної соціальної позиції шляхом

підготовки публікацій, проведення соціологічного дослідження, участі у реалізації соціального проекту та презентації його результатів. Підсумком роботи гуртка є учнівська конференція.

Форми і методи навчання: дискусії і дебати, «мозковий штурм», аналіз ситуацій, документальних джерел, елементи соціально-психологічного тренінгу, проектування, захист творчих завдань, учнівська конференція. Доцільними є екскурсії, творчі зустрічі, ділові ігри тощо.

Методи контролю за отриманими результатами: презентація творчих робіт по завершенню модулів на учнівській конференції.

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити зміни й доповнення до змісту програми та розподілу годин за темами, а також доповнювати модулі іншими темами, зважаючи на особливості контингенту учнів, їхні інтереси тощо.

Програму може бути подовжено на 2 роки навчання з поступовим ускладненням змісту модулів.

Додатки містять: матеріали для проведення дискусій, бесід; тренінгові вправи.

Навчально-тематичний план

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичні заняття	практичні заняття	Усього
Вступ	2	—	2
Модуль 1. Людина і суспільство	5	15	20
1.1. Людська гідність. Історія і сучасність	1	3	4
1.2. Соціальний вплив. Як протистояти	1	3	4
1.3. Любов і сім'я	1	3	4
1.4. Толерантність та інтолерантність	1	3	4
1.5. Сталий розвиток суспільства як загальна концепція	1	3	4
Модуль 2. Соціальне здоров'я: свідомий вибір	6	18	24
2.1. Фізичне, психологічне, духовне й соціальне здоров'я людини	1	3	4
2.2. «Курити чи не курити: ось у чому питання»	1	3	4
2.3. «Наркоманія — дорога в безодню»	1	3	4

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	теоретичні заняття	практичні заняття	Усього
2.4. Вживання алкоголю: міфи та реальність	1	3	4
2.5. «Життя у мережі» (Інтернет-залежність та залежність від соціальних мереж)	1	3	4
2.6. Агресивність і агресія. Насильство в нашому житті	1	3	4
Модуль 3. Журналістика як соціально значима сфера діяльності людини	8	24	32
3.1. Професія журналіста. Соціальна позиція журналіста	2	2	4
3.2. Специфіка журналістського твору. Інформаційне повідомлення. Техніка інтерв'ю	4	12	16
3.3. Особливості роботи редактора. Підготовка макета газети	2	10	12
Модуль 4. Соціологічне дослідження актуальної проблеми	12	20	32
4.1. Планування й організація соціологічного дослідження	2	2	4
4.2. Збір первинної інформації в соціологічному дослідженні	8	8	16
4.3. Соціологічне опитування. Узагальнення результатів	2	10	12
Модуль 5. Технологія соціального проектування	10	22	32
5.1. Особливості соціального проекту. Структура проекту	2	2	4
5.2. Технологія розробки соціального проекту	4	8	12
5.3. Реалізація соціального проекту. Представлення результатів	4	12	16
Підсумок	—	2	2
Разом	43	101	144

Зміст програми

Вступ (2 год)

Вступна бесіда. Мета та зміст роботи гуртка. Знайомство з членами клубу. Принципи спільної діяльності. Умови участі в засіданнях клубу.

Техніка безпеки під час проведення занять.

Модуль 1. Людина і суспільство (20 год)

1.1. Людська гідність. Історія і сучасність (4 год)

Теоретична частина. Людська честь і гідність. Припинення людської гідності як причина глобальних катастроф ХХ століття. Приклади з історії (прихід нацистів до влади у Німеччині у 1930-ті рр., як наслідок — припинення гідності німецької нації). Людина і суспільство. Соціальна відповідальність. Соціальна позиція людини.

Практична частина. Дискусія «Людська гідність: наслідки приниження».

Елементи тренінгу: вправи «Впевнений — невпевнений — самовпевнений», «Нобелівська премія».

1.2. Соціальний вплив. Як протистояти (4 год)

Теоретична частина. Соціально-психологічні дослідження соціальних установок (соціальних впливів) на поведінку людей. «Тюремний експеримент» американського психолога Зімбардо. Дослідження феномена масового підкорення представників німецької нації соціальним установкам у період Другої світової війни. Чинники, що зумовлюють потрапляння молоді людини під соціальний вплив.

Практична частина. Дискусія «Соціальний вплив: як протистояти». Випадки соціального впливу; вплив кінофільмів, комп'ютерних ігор на установки, поведінку молоді. Висловлювання думок учнів.

Елементи тренінгу: пропозиції учнів щодо соціально цінних ідей для майбутніх кінофільмів.

1.3. Любов і сім'я (4 год)

Теоретична частина. Особистісне та соціальне значення любові. Різниця між захопленням та любов'ю. Найважливіші основи шлюбу. Сім'я і батьківство: історія і сучасні тенденції. Соціальна основа материнського інстинкту. Відносини батьки — діти.

Практична частина. Дискусія «Любов і сім'я: для чого створюються і чому розпадаються сім'ї». Висловлювання думок учнів із питань: «Цивільний шлюб: за і проти»; «Що важливіше: діти чи кар'єра»; «Як я буду виховувати власних дітей».

1.4. Толерантність та інтолерантність (4 год)

Теоретична частина. Толерантність та інтолерантність. Декларація принципів толерантності ЮНЕСКО.

Дві позиції інтолерантності: перша розглядає людину, яка не вписується в еталон, як ворога, друга — як нещасного, якого потрібно опашливити (за А. Г. Асмоловим). Толерантність у еволюційно-біологічному, етичному й політичному планах.

Практична частина. Дискусія «Толерантність та інтолерантність». Висловлювання думок учнів із питань: чим загрожує інтолерантність; чи вдасться людству забезпечити спільне проживання представників різних рас і народів, етносів і соціальних класів, релігій і культур.

Елементи тренінгу: вправи на формування толерантного ставлення до інших.

1.5. Сталий розвиток суспільства як загальна концепція (4 год)

Теоретична частина. Науково-технічний прогрес і його роль у розвитку суспільства. Сталий розвиток — загальна концепція стосовно необхідності встановлення балансу між задоволенням сучасних потреб людства і захистом інтересів майбутніх поколінь.

Київський протокол, Світовий самміт зі сталого розвитку (Самміт Землі 2002). Вимоги до захисту довкілля, соціальної справедливості та відсутності расової й національної дискримінації.

Практична частина. Дискусія «Чи вдасться людству зберегти свою планету від екологічного лиха?» Висловлювання думок учнів із питань: «Причини ймовірного погіршення екологічної ситуації»; «Заходи, які можуть сприяти вирішенню екологічних проблем людства».

Модуль 2. Соціальне здоров'я: свідомий вибір (24 год)

2.1. Фізичне, психологічне, духовне і соціальне здоров'я людини (4 год)

Теоретична частина. Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Групи чинників, що впливають на здоров'я (екологічні, спадкові, медичні, спосіб життя). Роль здорового способу життя у досягненні життєвих цілей людини.

Показники фізичного здоров'я людини. Психологічне здоров'я. Духовне здоров'я. Ознаки соціального здоров'я (свідоме ставлення до праці, опанування скарбів культури, активне неприйняття звичок, що суперечать нормальному способу життя).

Практична частина. Казка про скріпку. Висловлювання думок учнів.

Елементи тренінгу: сценарій фільму про своє майбутнє життя (вправа «Художній фільм»).

2.2. «Курити чи не курити: ось у чому питання» (4 год)

Теоретична частина. Паління — з історії питання. Норма чи соціальна проблема: як змінилося ставлення до паління за останні 50 років.

Паління і його вплив на організм людини.

Практична частина. Елементи тренінгу: вправа «Міф чи реальність». Притча про тютюн. Обговорення. Дискусія «Курити чи не курити: ось у чому питання». Висловлювання учнями пропозицій щодо системи профілактики паління серед молоді.

2.3. «Наркоманія — дорога в безодню» (4 год)

Теоретична частина. Наркоманія, наркотичні речовини. Фізична і психологічна залежність від наркотичних речовин. Відомості з історії питання. Чинники ризику наркотизації (індивідуальні, сімейні, мікросоціальні). Вплив наркотиків на людину й особистість.

Практична частина. Обговорення причин залучення підлітків до вживання наркотичних речовин. Ознайомлення з моделями «залежування» й «соціального нормування» у профілактиці наркоманії.

Тренінгові вправи, програвання ситуацій на тему «Як відмовити у пропозиції спробувати наркотик».

2.4. Вживання алкоголю: міфи і реальність (4 год)

Теоретична частина. Алкоголь: історія питання. Алкоголізм із погляду медицини. Факти про алкоголь. Соціальні наслідки зловживання алкоголем. Підлітковий алкоголізм: стадії й ознаки.

Практична частина. Елементи тренінгу: вправи «Вузли», «Міф і реальність», «Наслідки зловживання алкоголем», (розглядаються й обговорюються всі сфери, на які впливає зловживання алкоголем). Вправа «Мрії та перешкоди». Проблемна бесіда «Причини вживання алкоголю підлітками».

2.5. «Життя у мережі» (Інтернет-залежність та залежність від соціальних мереж) (4 год)

Теоретична частина. Комп'ютер та Інтернет як невід'ємна складова життя сучасної людини. Залежність від Інтернету, комп'ютерних ігор, соціальних мереж. «Втеча» від проблем до віртуальної реальності. Феномен кібербулінгу.

Практична частина. Дискусійний ринг «Позитивне (конструктивне) та негативне (деструктивне) значення комп'ютера та Інтернету».

Елементи тренінгу: вправи «Ознаки залежності», «Я — супергерой». Бесіда «Що робити, якщо проведення часу за комп'ютером цікавіше, ніж життя?»

2.6. Агресивність і агресія. Насильство в нашому житті (4 год)

Теоретична частина. Агресивність і агресія. Насильство в нашому житті. Види насильства (фізичне, психологічне, економічне, сексуальне). Булінг як різновид насильства.

Практична частина. Діагностика стану агресії (опитувальник «Басса-Дарки»). Проблема бесіда «Виживає найсильніший?» Обговорення прикладів і висловлювання думок учнів із проблем: жорстокість у молодіжному середовищі; причини прояву жорстокості; ступінь відповідальності за скоєне.

Модуль 3. Журналістика як соціально значима сфера діяльності людини (32 год)

3.1. Професія журналіста. Соціальна позиція журналіста (4 год)

Теоретична частина. Привабливість журналістики (можливість самореалізуватися; доносити до людей правду, боротися за справедливість; впливати на формування суспільної свідомості, громадської думки). Труднощі спеціальності (стресовість, необхідність постійного самовдосконалення, моральна відповідальність за кожен журналістський твір тощо). Якості успішного журналіста.

Практична частина. Соціальна позиція журналіста. Обговорення актуальних соціальних проблем як тематики журналістських творів.

3.2. Специфіка журналістського твору. Інформаційне повідомлення. Техніка інтерв'ю (16 год)

Теоретична частина. Зміст і форма журналістського твору. Поняття про жанровий різновид. Поняття журналістського роду. Інформаційний рід та його жанри: замітка, звіт, репортаж, інтерв'ю. Аналітичний рід і його жанри: кореспонденція, стаття, рецензія, огляд. Художньо-публіцистичний рід і його жанри: замальовка, нарис, памфлет, фейлетон, есе.

Інформаційне повідомлення: схема і приклади. Схема інформаційного повідомлення (заголовок, лід, пряма мова, підсумок, додаткова інформація). *Основні прийоми та приклади побудови заголовків.*

Жанр інтерв'ю. Використання інтерв'ю як типу аналізу проблеми чи ситуації. Поради тим, хто бере інтерв'ю. Формулювання запитань журналіста.

Практична частина. Обговорення ідей — майбутньої тематики творів до учнівської газети.

Формулювання заголовків інформаційного повідомлення з визначеної теми (елементи тренінгу). Підготовка інформаційних повідомлень учнями.

Підготовка плану інтерв'ю та формулювання запитань із визначеної теми (елементи тренінгу). Проведення інтерв'ю.

3.3. Особливості роботи редактора. Підготовка макета газети (12 год)

Теоретична частина. Редакторська діяльність як творчість. Функції головного редактора. Створення зорового образу видання, підбір шрифтів, ілюстративного матеріалу.

Практична частина. Підготовка макета учнівської газети. Розташування матеріалів, обговорення заголовків, ілюстрацій. Підготовка учнівських публікацій, їх презентація групі. Обговорення.

Модуль 4. Соціологічне дослідження актуальної проблеми (32 год)

4.1. Планування й організація соціологічного дослідження (4 год)

Теоретична частина. Соціологія як наука. Роль соціологічних досліджень у сучасному суспільстві. Основні терміни й поняття. Тематика соціологічних досліджень.

Схема проведення соціологічного дослідження. Програма дослідження, її основні складові.

Практична частина. Визначення учнями актуальної тематики соціологічних досліджень у сучасному суспільстві (елементи тренінгу). Вибір проблеми дослідження. Колективна розробка програми соціологічного дослідження.

4.2. Збір первинної інформації в соціологічному дослідженні (16 год)

Теоретична частина. Основні етапи роботи у процесі збору первинних даних. Методи соціологічного дослідження. Опитування, контент-аналіз, фокус-група.

Опитування як метод збору соціологічної інформації (анкетування, інтерв'ювання). Вимоги до інтерв'юєра. Технологія роботи інтерв'юєра. Техніка безпеки при проведенні опитувань.

Аналіз документів як джерело інформації, контент-аналіз. Інструменти контент-аналізу.

Вимоги до підготовки і проведення фокус-групи.

Практична частина. Розробка учнями соціологічної анкети. Розробка плану інтерв'ю. Проведення з учнями фокус-групи з визначеної проблеми.

4.3. Соціологічне опитування. Узагальнення результатів (12 год)

Теоретична частина. Соціологічне опитування. Технологія аналізу даних. Використання отриманих результатів.

Практична частина. Проведення соціологічних опитувань (анкетування, інтерв'ю) учнями. Аналіз даних. Узагальнення результатів. Підготовка публікації (презентації, повідомлення тощо). Презентація результатів учнівських досліджень.

Модуль 5. Технологія соціального проектування (32 год)

5.1. Особливості соціального проекту. Структура проекту (4 год)

Теоретична частина. Поняття проекту. Особливості соціального проекту. Типова структура проекту. Приклади соціальних проектів. Підготовка групи до реалізації проекту.

Практична частина. Аналіз прикладів соціальних проектів. Визначення актуальних проблем, що можуть бути об'єктом дослідження: проблеми школи та учнівської молоді; проблеми місцевої громади, екологічні проблеми; проблеми прав і свобод особистості «мозковий штурм».

5.2. Технологія розробки соціального проекту (12 год)

Теоретична частина. Етапи роботи над проектом.

Перший етап. Вивчення актуальних проблем місцевої громади та вибір проблеми для вирішення. Як вибрати проблему.

Другий етап. Дослідження проблеми. Визначення джерел інформації та робота з ними.

Третій етап. Аналіз інформації. Вибір способу вирішення проблеми. Як скласти план дій щодо її вирішення.

Практична частина. Вибір проблеми для вирішення з урахуванням попередніх соціологічних опитувань, аналізу проблем місцевої громади. Формулювання мети і завдань проекту.

Визначення джерел інформації, розподіл обов'язків щодо збору та опрацювання інформації. Аналіз здобутих даних. Колективне обговорення і визначення способів вирішення проблеми. Складання орієнтовного плану дій щодо її вирішення (вид діяльності; очікуваний результат; ресурси; виконавці).

5.3. Реалізація соціального проекту. Представлення результатів (16 год)

Теоретична частина. Четвертий етап. Вирішення проблеми. Як поінформувати громадськість. Як співпрацювати із засобами масової інформації. П'ятий етап. Підготовка до представлення проекту. Як підготувати презентацію проекту. Мистецтво публічного виступу.

Шостий етап. Представлення результатів реалізації проекту.

Практична частина. Реалізація плану дій, організація відповідних заходів (інформування учнів, учителів, громадськості; звернення до громадських організацій, місцевих органів законодавчої чи виконавчої влади тощо; публікація своїх пропозицій у засобах масової інформації тощо).

Підготовка публічної презентації результатів соціального проекту.

Підсумок (4 год)

Підбиття підсумків роботи гуртка. Учнівська конференція. Презентації учнями підготовлених публікацій, результатів соціологічних опитувань, соціальних проектів. Нагородження найкращих гуртківців.

Прогнозований результат

Вихованці повинні знати:

- основні правила ведення дискусії, толерантного спілкування;
- сутність соціального впливу, соціальних установок і як протистояти соціальним впливам;
- поняття «толерантність» та «інтолерантність», риси толерантної особистості;
- сутність та значення концепції сталого розвитку суспільства в сучасному світі;
- сутність та значення фізичного, психологічного, духовного і соціального здоров'я людини;
- соціальне значення та специфіку професії журналіста (жанровий різновид журналістських творів, специфіку інформаційного повідомлення, інтерв'ю);
- сутність і організацію соціологічного дослідження; основні етапи роботи у процесі збору первинних даних; методи соціологічного дослідження;
- особливості соціального проекту, типову структуру проекту; основні етапи роботи над проектом.

Вихованці повинні вміти:

- мислити критично, аналізувати й оцінювати ідеї, інформацію, судження, відбирати найбільш продуктивні з них, робити власні висновки;

- вести дискусію, формулювати і відстоювати власний погляд;
- поводитися гідно і поважати гідність інших;
- протистояти соціальним впливам, що протиречать людській моралі і можуть нанести шкоди;
- дотримуватися здорового способу життя;
- визначати актуальну тематику журналістських творів; підготувати публікацію;
- визначати актуальну тематику соціологічних досліджень; підготувати і провести соціологічне опитування;
- брати участь у підготовці й реалізації соціального проекту;
- презентувати результати своєї діяльності.

Вихованці повинні набути досвіду:

- орієнтації у подіях, що відбуваються у країні і світі;
- формулювання власної позиції щодо соціальних процесів;
- ведення дискусії, толерантного спілкування;
- участі у тренінгах;
- підготовки інформаційних повідомлень, інтерв'ю;
- підготовки і проведення соціологічного опитування;
- підготовки і реалізації соціального проекту;
- презентації результатів своєї діяльності, виступу на учнівській конференції.

Використані джерела

1. Ани Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Ани. — СПб.: Питер, 2007. — 271 с.
2. Безпалько О. В. Соціальне проектування : навч. посіб. / О. В. Безпалько. — К.: Київськ. ун-т ім. Бориса Грінченка, 2010. — 128 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості: Підручник. — К.: Либідь, 2008. — 848 с.: іл.
4. Голубев В. Школа універсального журналіста — 2010: практичне керівництво для початківців / В. Голубев. — Рівне: ТОВ «Друк Волині», 2010 — 178 с.
5. Григорьев С. И. Основы современной социологии: Учебное пособие / С. И. Григорьев, Ю. Е. Ростов. — Издательство Алтайского государственного университета, 2001.
6. Добренев В. И. Методы социологического исследования: Учебник / В. И. Добренев, А. И. Кравченко. — М.: ИНФРА-М, 2004. — 768 с. — (Классический университетский учебник).
7. Зимбардо Ф. Социальное влияние. [Пер. с англ. Н. Мальгина, А. Федоров]. — СПб.: Питер, 2000.
8. Інформаційно-освітня протиалкогольна програма «Сімейна розмова». Методичний комплекс / Кер. авт. кол. Панок В. Г., авт. кол. Вієвський А. М., Лепеха К. І., Лунченко Н. В., Луценко Ю. А., Острова В. Д., Сосновенко Н. В. — К.: Діалог Пресс, 2012. — 100 с.

9. *Кручак О.* Наркоманія — дорога в безодню // Позашкільня. Шкільний світ. — 2011. — № 11.
10. *Максимова Н. Ю.* Психологічний аспект профілактики алкоголізму та наркоманії підлітків : Методичний посібник / Н. Ю. Максимова. — К.: ІСДО, 1995. — 144 с.
11. *Моя життя: мрії та перепони: метод. рекомендації по формуванню здорового способу життя / Укл. І. В. Чаус. — Суми, 2006.*
12. *Михайлин І. Л.* Основи журналістики / І. Л. Михайлин; вид. 5-е, доповн. і доопр. — К.: Центр учбової літератури, 2011. — 496 с.
13. *На пути к толерантному сознанию / отв. ред А. Г. Асмолов. — М.: Смысл, 2000. — 255 с.*
14. *Никитина И. И.* Методика и технология работы социального педагога : учеб. пособие для студентов пед. училищ и колледжей, обучающихся по специальности «Соц. педагогика» / И. И. Никитина, М. Ф. Глухова. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 399 с. — (Для средних специальных учебных заведений).
15. *Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 Т. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — т. 1, 2.*
16. *Програми для гуртків, секцій, творчих об'єднань позашкільних закладів суспільно-громадського та художньо-естетичного напрямів. — К. ІЗМН, 1996. — 400 с.*
17. *Програми для творчих об'єднань позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів. Соціально-реабілітаційний напрям. — Суми: ТОВ Вид-во «АНТЕЙ», 2005. — 240 с.*
18. *Пустовіт Г. П.* Позашкільна освіта і виховання: теоретико-дидактичний аспект: Монографія. Книга 1. — Миколаїв: Видавництво МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2010. — 379 с.
19. *Рибалка В. В.* Честь і гідність особистості як предмет діяльності практичного психолога / Валентин Рибалка. — К.: Шкільний світ, 2010. — 128 с.
20. *Сімейний щоденник для сімейної розмови / Кер. авт. кол. Панок В. Г., Авт. кол. Вієвський А. М., Лепеха К. І., Лунченко Н. В., Луценко Ю. А., Острова В. Д., Сосновенко Н. В. — К.: ООО «Компанія Юнівест Маркетинг», 2012. — 64 с.*
21. *Суспільна акція школярів України «Громадянини»: Метод. посібник для вчителя-консультанта учнівського суспільного проєкту у загальноосвітньому навчальному закладі / За ред. П. Кендзьора, О. Войтенка. — Львів: НВФ «Українські технології», 2003. — 56 с., іл.*
22. *Тодчук О.* Дискусійний клуб для старшокласників / упоряд.: Л. Шелестова, Н. Чиренко, Н. Чернякова. — К.: Шк. світ, 2011. — 112 с. — (Бібліотека «Шкільного світу»).
23. *Федоренко С. В.* Корекційна тренінгова програма для сприяння зниженню комп'ютерної залежності та для самопізнання у студентів // Практична психологія та соціальна робота. — 2013. — № 1. — с. 28—39.
24. *Участь молоді у процесах прийняття рішень: Посібники з участі молоді у процесах прийняття рішень та «Молодіжного барометру». — К., 2000. — 170 с.*

ДОДАТКИ

Додаток 1

Матеріали для проведення дискусій, бесід

Людська честь і гідність. Припинення людської гідності як причина глобальних катастроф ХХ століття

Які цінності у сучасному суспільстві? Чи актуальні поняття «честь», «гідність», «совість», чи вони застарілі і нині є «архаїзмами»? А між іншим в історії є чимало прикладів, коли загроза честі ставала причиною загибелі людини, а приниження гідності цілої нації — причиною загибелі мільйонів людей.

Але спочатку з'ясуємо, що ж таке людська гідність. За «Філософським словником» (за ред. І. Фролова) гідність трактується як «поняття моральної свідомості, що виражає уявлення про цінність особистості, відображає моральне ставлення людини до самої себе і суспільства до індивіда». Розуміння власної гідності поряд із совістю і честю є одним зі способів усвідомлення відповідальності перед собою як особистістю. З іншого боку, гідність особистості вимагає і від інших людей поваги, визнання відповідних прав.

Поняття «честь» є близьким до гідності. Його розуміють як соціально-психологічну рису особистості, що проявляється у гідній її поведінці навіть у складних ситуаціях. Чесна людина не вдається до обману, дотримується слова, чесно виконує свої професійні обов'язки.

Якщо говорити про історичні приклади, потрібно проаналізувати психологічні причини глобальних катастроф минулого століття. Такий аналіз свідчить, що приниження і піднесення людської честі й гідності ставали чинниками масових ланцюгоподібних конфліктів світового масштабу. Так, можна стверджувати, що Перша і Друга світові війни стали наслідком приниження гідності. Перша світова війна була здетонована «боротьбою гідностей» між царськими дворами Європи — після вбивства влітку 1914 року в Сараєві ерц-герцога Фердинанда, двоюрідного брата імператора Австро-Угорщини Франца-Йосифа. Ціною такою боротьби уражених гідностей царських родин стали мільйони жертв.

Після поразки Німеччини у Першій світовій війні за Версальським мирним договором було анексовано частину її території, їй було заборонено мати сильну армію, що призвело до фактичного приниження національної гідності великого народу. Цією обставиною скористався Адольф Гітлер, який, спекуюючи на питаннях національної честі

й гідності, розробив націонал-соціалістичну ідеологію, в основі якої була ідея вишості «арійської німецької нації», що стало каталізатором розв'язання і здійснення найкривавішої в історії людства Другої світової війни проти «нижчих», «неповноцінних», за ідеями нацизму, народів. Унаслідок такого аксіопсихологічного «підпалу» в пеклі світового багаття згоріло понад 60 мільйонів людей.

А чи не загрожують нині людству загалом, окремим країнам і кожній особистості прояви вишості і презирства, нехтування одними народами інших, масове приниження населення можновладцями, безчестя і негідність деяких керівників? І чи не з'являться знову через це нові світові конфлікти, масові суспільні й особистісні катастрофи?.. (В. В. Рибалка) [19].

Дискусія «Людська гідність: наслідки приниження»

Питання дискусії

— Чи дійсно відчуття приниження гідності цілої нації може спровокувати такі наслідки, як визнання ідей нацизму (Німеччина, 1930-ті роки)?

— Чи існує проблема приниження людської гідності в українському суспільстві? Як це може проявлятися?

— Чи бувають випадки приниження людської гідності у вашій школі?

— Як потрібно вчинити у випадку, коли принижують гідність ваших знайомих, друзів (обговорення ситуацій).

— Чому у людини може виникнути бажання досягти своєї мети за рахунок приниження інших?

Соціально-психологічні дослідження соціальних установок (соціальних впливів) на поведінку людей

У сучасному світі виникли нові можливості впливу на свідомість людини. Кіно, телебачення, Інтернет, реклама... Чи відчували ви хоч раз нестримне бажання спробувати чудо-продукт після перегляду реклами? Чи уявляли себе героєм відомого фільму?

В умовах масової соціальної пропаганди, соціально-ціннісної невизначеності актуальними є соціально-психологічні дослідження соціальних установок (або соціальних впливів) на поведінку людей, які, наприклад, розглядаються у книзі «Соціальний вплив» [7] американським психологом Філіпом Зімбардо. Зокрема, аналізуються причини підкорення соціальному впливу: від вступу молодих людей до різноманітних сект до тютюноналіття як результату привабливої реклами.

Славнозвісно відомий «тюремний експеримент» Ф. Зімбардо. Експеримент полягав у психологічному дослідженні реакції людини на обмеження свободи, на умови тюремного життя і на вплив нав'язаної соціальної ролі на поведінку. Добровольці грали ролі охоронців і ув'язнених. Вони жили в умовній в'язниці, влаштованій у підвалі факультету психології. Ув'язнені й охоронці швидко пристосувалися до своїх ролей і всупереч очікуванням стали виникати по-справжньому небезпечні ситуації. У кожному третьому охоронці виявилися садистські схильності, ув'язнені були морально травмовані і двоє з них завчасно були виключені з експерименту. Очевидно, що Зімбардо й інші не змогли залишитися сторонніми спостерігачами й опосередковано брали участь у знущаннях. Експеримент був закінчений завчасно. Він був проведений без урахування етичних принципів Американської психологічної асоціації, за що справедливо критикується як неетичний і ненауковий.

Утім психолог зробив висновки про значний вплив на людину певних соціальних умов, соціальної ситуації, авторитетної особи.

Таким чином інший американський психолог Мілгрем проводив аналогічні неетичні експерименти, насамперед намагаючись пояснити, як сталося так, що німецькі громадяни у роки нацистського господарювання могли брати участь у знищенні мільйонів невинних людей у концентраційних таборах. Психолог зробив аналогічні висновки про підкорення більшості людей соціальним установкам і авторитетам.

Важливо зауважити, що найбільш вразливими й такими, які підкорюються соціальним впливам, є молоді люди — розгублені, самотні, ті, хто переживає невпевненість у власному майбутньому.

Дискусія «Соціальний вплив: як протистояти»

Питання дискусії

— Чи згодні ви з висновками соціальних психологів про підкорення більшості людей соціальним авторитетам?

— Які чинники зумовлюють потрапляння молодого людини під соціальний вплив?

— Чи впливає реклама на поширення паління і зловживання алкоголем?

— Чи можуть вплинути кінофільми, комп'ютерні ігри на установки, поведінку молоді?

— Випадки, коли глядач ідентифікує себе з негативним героєм і вбиває людей (приклад: масове вбивство на прем'єрі фільму «Темний

лицар-2» у США) – свідчення соціальної небезпеки чи окремі випадкові ситуації?

Елементи тренінгу

— Назвіть приклади або придумайте соціально цінні ідеї для майбутніх кінофільмів.

— Які якості людини дають можливість протистояти соціальному впливу?

Сім'я і батьківство. Соціальна основа материнського інстинкту

Любов батьків до дітей є найсильнішим почуттям. Відомо багато випадків, коли батьки жертвували власним життям заради порятунку дитини. Проте існують випадки, коли матері полишають своїх дітей, не займаючись їхнім вихованням. Деякі сім'ї взагалі не хочуть мати дітей. Які причини таких вчинків, поглядів? Існують різні, дискусійні погляди на цю проблему. Зокрема, розглядаються біологічні й соціальні основи материнського інстинкту.

Уявлення про материнство, прийняті в сучасному суспільстві, істотно відрізняються від образів матерів, властивих попереднім епохам. До XVIII ст. у бідних робітничих і селянських сім'ях чергова вагітність не сприймалася як радість, бо в сім'ї з'являвся «зайвий рот», а жінка на певний час втрачала колишню працездатність. Жінки ж із заможних родин вважали непристойним грудне вигодовування і наймали для своїх немовлят годувальниць (жінок із бідних сімей, чиї діти померли незабаром після народження).

Таким чином, «мода» на «материнський інстинкт», дбайливе материнство існувала в історії людства далеко не завжди. Був час, коли нормальним вважалося виховувати дітей, вдаючись до послуг нянь, гувернанток, інтернатів. Лише на перетині XVIII і XIX століть стає популярним опікати свою дитину.

Саме подібні коливання і підкріплюють думку групи вчених (досить дискусійну), які вважають, що вроджений материнський інстинкт — це втілення люлської фантазії. І що, по суті, це лише соціальна роль, в якій навіть не важливі природні задатки, — головним чином впливає суспільна позиція до материнства.

Водночас усі нормальні батьки піклуються про свою дитину. І роблять вони це не лише тому, що «повинні», а тому, що люблять малюка і прагнуть зробити його щасливим. Важливу роль у цьому відіграє сім'я, її цінності, традиції, стиль сімейних відносин.

Дискусія «Любов і сім'я: для чого створюються і чому розпадаються сім'ї»

Питання дискусії

— Навіщо люди створюють сім'ї? У чому секрет сімейного добробуту?

— Згідно з даними соціологічних досліджень, за останній час зросла кількість розлучень. Чому розпадаються сучасні сім'ї? Чи потрібно боротися за збереження сім'ї?

— Що важливіше — сім'я чи кар'єра?

— Зараз набирає обертів рух «чайлд-фрі» — людей, які не збираються мати дітей взагалі. Яка ваша думка щодо цього явища?

— Чому проблему батьків і дітей називають вічною?

— Чи будете ви виховувати власних дітей так само, як вас виховували батьки? Чому?

Толерантність та інтолерантність

У кожній країні важливими для суспільства є питання толерантності до різних поглядів, думок, національних та інших особливостей. Великого значення має визнання необхідності толерантності й поваги у стосунках із іншими етнічними спільнотами, націями, народами.

Міжнародний день, присвячений толерантності (на інших офіційних мовах ООН: англ. International Day for Tolerance, ісп. Día Internacional para la Tolerancia), щорічно відзначається 16 листопада. Він був урочисто проголошений у «Декларації принципів толерантності» ЮНЕСКО. Декларація була затверджена в 1995 році на 28-й Генеральній конференції ЮНЕСКО (резолуція № 5.61). Під толерантністю в Декларації мається на увазі «повага, прийняття і правильне розуміння багатого різноманіття культур нашого світу, наших форм самовираження і способів проявів людської індивідуальності». Декларація проголошує «визнання того, що люди за своєю природою різняться за зовнішнім виглядом, статусом, мовою, поведінкою та цінностями і володіють правом жити в світі та зберігати свою індивідуальність».

Як сформувати в людини установку на толерантність, яка, на думку психологів, є не так раціональним, як вольовим актом? Які глибинні механізми толерантності? У «Пирі» Платона Аристофан один із персонажів діалогу викладає міф про андрогенів, особливих істот, які мають форму кола, чотири руки, ноги і два обличчя. Побокуючись їхньої сили, боги розділили їх на дві частини, і кожна з половинок, що виникли, прагнула до іншої, відчуваючи власну неповноцінність. Якщо відволіктися від гендерної

тематики, зазначений міф вдало виражає основну установку толерантної свідомості: сприйняття себе самого як принципово незавершеної істоти, відкритої до досвіду Іншої істоти, для якої цей досвід є одним із визначальних моментів усвідомлення своєї цілісності.

Протилежний полюс утворює тип свідомості, який спирається на уявлення про себе як про самодостатню, завершену особистість, що проєкціює на зовнішній світ власні норми та цінності й оцінює іншого, виходячи із його близькості до заданого еталона. У ньому можна виділити позиції агресивної і співчутливої інтолерантності: перша розглядає людину, яка не вписується в еталон, як ворога, друга — як нещасного, якого потрібно ошчасливити (А. Г. Асмолов) [13].

Толерантна — інтолерантна особистість

У чому полягають основні відмінності між толерантною та інтолерантною особистістю? Психологи вважають, що інтолерантна особистість характеризується уявленням про власну унікальність, прагненням переносити відповідальність на оточення, високою тривожністю, потребою у порядку, бажанням сильної влади.

Толерантна особистість — це людина, яка добре знає себе та визнає інших. Вияв співчуття, співпереживання — найважливіша цінність толерантного суспільства і риса толерантної людини. У психології щире співпереживання емоційному стану іншого, здатність розділити його відчуття та настрої позначається терміном «емпатія». Розвиток емпатійних якостей особистості безпосередньо пов'язаний із умінням поставити себе на місце іншого (А. Г. Асмолов) [13].

Межі толерантності

Важливою є проблема меж толерантності. У світі існують групи людей, які, з одного боку, відображають багатоманіття життя, а з іншого, нерідко сприймаються більшістю як антисоціальні явища. Злочинці, представники сексуальних меншин, наркомани — всі ці люди, без сумніву, є «інакшими» в нашому суспільстві. Як ставитися до цих явищ? Чи має толерантність бути безмежною, а ми терпимими і поблажливими у таких випадках? У зв'язку з цим можлива ще одна позиція. Можна жити, ніби не помічаючи цих фактів, байдужо проходячи повз них. Чи буде подібне ставлення толерантним? Чи толерантним буде активна протидія їх поширенню? (За А. Г. Асмоловим) [13].

Дискусія «Толерантність та інтолерантність»

Питання дискусії

... Чи впливає національність на взаємини людей?

- Чи вдасться людству забезпечити спільне проживання представників різних рас і народів, етносів і соціальних класів, релігій і культур?
- Чим загрожує інтолерантність?
- Чи існують межі толерантності? Чи можна бути толерантними до злочинця, наркомана?

Сталий розвиток суспільства як загальна концепція

Науково-технічний прогрес є ознакою розвитку людського суспільства у XX—XXI століттях. *(Приклади.)*

Водночас однією з глобальних проблем людства, яка об'єднує людей усіх країн та континентів, є проблема збереження життя на планеті Земля, забезпечення не лише для сучасних поколінь, а і для наступних — наших дітей і онуків — нормальних умов життя, здорового довкілля. Забруднення води і повітря нині не є проблемою одного міста, області, країни. Відповідальність лежить на всіх.

Як умова вирішення цих проблем виникла концепція сталого розвитку. *Сталий розвиток* — загальна концепція стосовно необхідності встановлення балансу між задоволенням сучасних потреб людства і захистом інтересів майбутніх поколінь, включаючи їхню потребу в безсмертності і здоровому довкіллі.

За визначенням Комісії ООН зі сталого розвитку, його мета — задовольняти потреби сучасного суспільства, не ставлячи під загрозу здатність майбутніх поколінь задовольняти свої потреби. Теорія сталого розвитку є альтернативою парадигмі економічного розвитку, яка ігнорує екологічну небезпеку.

Дискусія «Чи вдасться людству зберегти свою планету від екологічного лиха?»

Питання дискусії

— Розвиток науки й техніки, економічний розвиток — це благо чи шлях до катастрофи?

— Чи вдасться людству зберегти свою планету від екологічного лиха?

— Які причини ймовірного погіршення екологічної ситуації?

— Які заходи здатні сприяти вирішенню екологічних проблем людства?

— Що ви думаєте про ідею «покинути зруйновану Землю/країну і знайти більш придатне місце для життя»? *(Насправді у 1970-х роках люди серйозно обговорювали ідею про необхідність побудувати космічні станції і покинути Землю, рятуючись від екологічного лиха. Ці ідеї покладено в основу художніх фільмів.)*

Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя».

Групи чинників, що впливають на здоров'я

Нині з проблемами здоров'я стикаються не лише дорослі люди, а й діти та молодь. Здоров'я людини — найбільша цінність. Його втрата може зумовити істотні перешкоди на життєвому шляху. Чому ж тоді залишається актуальною проблема паління серед молоді, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин?

За уставом Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я — це стан повного психічного, фізичного і соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань та фізичних вад.

Результати досліджень свідчать про те, що на здоров'я людини впливають такі чинники:

- екологічні — становлять близько 20 % усього комплексу чинників;
- спадкові — близько 20 %;
- медичні — близько 10 %;
- і найбільше (близько 50 %) становлять чинники, які складають умови та спосіб життя людини.

Здоровий спосіб життя — спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я.

Показниками *фізичного здоров'я* є індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля; особливості генетичної спадковості, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Основні критерії психологічного здоров'я:

- адекватне сприйняття навколишнього середовища;
- усвідомлене скоєння вчинків;
- активність, працездатність, цілеспрямованість;
- здатність встановлювати близькі контакти;
- повноцінне сімейне життя;
- почуття прихильності і відповідальності стосовно близьких людей;
- здатність складати і здійснювати свій життєвий план;
- орієнтація на саморозвиток;
- цілісність особистості.

Психологічно здорова людина розумна, відкрита до співпраці, захищена від ударів життя і озброєна необхідним інструментарієм для того, щоб упоратися з життєвими викликами.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства — освіти, науки, мистецтва,

релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, ставлення до сенсу життя — все це зумовлює стан духовного здоров'я людини.

Соціальне здоров'я — дуже важливий аспект будь-якого суспільства. Його можна визначити як комфортну взаємодію людини і суспільства на основі загальнолюдських цінностей і соціальних норм. Соціальне здоров'я визначається готовністю до прийнятності загальнолюдських цінностей і соціальних норм індивідом.

Ознаки соціального здоров'я: свідоме ставлення до праці, опанування скарбів культури, активне неприйняття звичок, що суперечать нормальному способу життя. Можна вважати людину соціально здоровою, якщо вона комфортно почувається в соціумі, поділяє прийняті в ньому цінності, приймає моделі найближчого і віддаленого майбутнього, що приймаються більшістю цього соціуму.

На соціальне здоров'я дітей та молоді значною мірою впливає ступінь соціального здоров'я в суспільстві та сім'ї.

Проблемна бесіда «Чи правильне твердження про те, що в житті все треба спробувати?»

Паління — норма чи соціальна проблема: як змінилося ставлення до паління за останні 50 років

Насамперед з'ясуємо, що таке «норма». Поняття норми широко використовується в медицині, психології, педагогіці, соціології та інших науках. Спроба дати точне і єдино правильне визначення цього поняття, швидше за все, приречена на невдачу. Так, наприклад, лише в медицині вчені нараховують до 200 його визначень.

Складність у визначенні поняття «норма» не лише термінологічна, а й змістовна. Наприклад, моральні норми не можуть бути раз і назавжди зафіксовані у всіх без винятку спільнотах, тому що вони, по-перше, мають національну специфіку, а крім того, з часом перетворюються, змінюються. Так, у середині XX століття, після Другої Світової війни протягом двох-трьох десятиліть паління було звичайним, «нормальним» явищем, до якого суспільство ставилося цілком лояльно. Нині ж, коли суспільство включилося в боротьбу проти цієї шкідливої для здоров'я людини звички, паління вважається ознакою поганого тону.

На сьогодні паління є світовою проблемою.

Дослідження, проведені під егідою ООН, свідчать, що кожних шість із половиною секунд на планеті від паління вмирає людина. Загальні збитки, причиною яких є тютюнокуріння, оцінюються щонайменше

у 20 млрд дол. на рік. Підтвердженням усвідомлення необхідності прийняття негайних заходів у боротьбі з палінням стало підписання Україною 25 червня 2004 року Конвенції Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) з боротьби проти тютюнокуріння, котра стала 144-ю країною — учасницею конвенції.

Конвенція передбачає:

- впровадження обмежень на рекламу тютюнових виробів;
- розробку нових норм чистоти повітря всередині приміщень;
- впровадження нового маркування цигарок, 30—50 % площі пачки яких повинно містити попередження про шкідливість паління;
- фінансування програм, покликаних стимулювати фермерів відмовлятися від вирощування тютюну, а також зміцнення законодавства, спрямованого на боротьбу з контрабандою тютюну.

Дискусія «Курити чи не курити: ось у чому питання»

Заняття дискусії

- Вважається, що алкоголь і сигарети принаймні раз у житті пробують усі молоді люди. Чи дійсно треба спробувати все?
- Чи можна вважати паління соціальною проблемою? Чому?
- Чи дієвим, на ваш погляд, є маркування пачок сигарет попереджувальними написами про шкоду паління, супроводжуваними малюнками?
- Запропонуйте свій варіант системи профілактики паління серед молоді.

Наркоманія, наркотичні речовини

Наркоманія — захворювання, що супроводжується психічною та фізичною залежністю, при якому у людини з'являється неконтрольоване та нестримне бажання постійного вживання наркотичних засобів.

Наркоманія — ненормальний стан організму, викликаний вживанням певних речовин (*наркотиків*). Істотними ознаками наркоманії є: непереборна тяга до прийняття наркотиків (пристрасть до них) і тенденція підвищення кількості прийнятої речовини.

Найпоширенішими видами наркоманії є *алкоголізм* (пристрасть до напоїв, що містять етиловий спирт) і *тютюнопаління* (пристрасть до нікотину). Також поширене вживання наркотиків на основі конопель (гашиш, маріхуана), маку (опіум, морфін, героїн), коки (*кокаїн*) та багатьох інших.

Наркотичні речовини можна розділити на легалізовані і нелегалізовані.

Легалізовані наркотики — це тютюн, алкогольні напої, ліки, кава, чай, засоби побутової хімії, рослини тощо.

Нелегалізовані наркотики — коноплі, героїн, кокаїн та інші, занесені до міжнародного переліку заборонених психотропних речовин.

Найпоширенішими наркотичними речовинами в Україні є:

- препарати коноплі (канабіноїди);
- препарати опію (опіати);
- психостимулятори (амфетаміни).

Усі наркотики характеризуються руйнівним впливом на фізичний та психічний стан здоров'я людей та їхню соціальну поведінку.

Трагедія полягає в тому, що для деяких людей (особливо молодих) навіть одноразового вживання наркотиків може бути достатньо, щоб опинитися у полоні наркотичної залежності.

Фізична і психологічна залежність від наркотичних речовин

Різні наркотики викликають різну залежність. Одні наркотики викликають сильну психологічну залежність, але не викликають фізичної залежності. Інші ж, навпаки, спричиняють сильну фізичну залежність. Багато наркотиків викликають і фізичну, і психологічну залежність.

Непереборний потяг пов'язаний із психічною (психологічною), а іноді і фізичною (фізіологічною) залежністю від наркотиків. Розрізняють позитивну прихильність — прийом наркотику для досягнення приємного ефекту (ейфорія, відчуття бадьорості, підвищений настрій) і негативну прихильність — прийом наркотику для того, щоб позбутися від напруги й поганого самопочуття.

Фізична залежність означає тяжкі і навіть болісні відчуття, хворобливий стан при перерві в постійному прийомі наркотиків (тобто абстинентний синдром, ломка). Від цих відчуттів тимчасово позбавляє поновлення прийому наркотиків. Схильність до формування залежності може мати спадкову природу.

Наркоманія повністю змінює людину та її життя. Людина, яка стала на цей шлях, рано чи пізно втрачає людську подобу. Наркотики не лише вбивають фізично, вони невідворотно змінюють особистість. Все, що було для людини цінним (батьки, сім'я, діти), — стає неважливим у порівнянні з необхідністю дістати чергову «дозу».

Заяпитання дискусії

— Проблема наркоманії вирішити неможливо, позаяк немає суспільства, вільного від наркотиків?

— Проблеми з наркотиками можливі лише у людей, які живуть поза суспільством?

— Чи потрібно легалізувати «легкі» наркотики в Україні?

— Чому, на ваш погляд, підлітки починають вживати алкоголь, наркотики?

— Чи завжди прилучення до наркотиків, алкоголю пов'язане з впливом оточення? Чому «так»? Чому «ні»? Чи можна протистояти такому впливу?

— Модель «залякування» і модель «соціального нормування» у профілактиці наркоманії: що ефективніше?

Алкоголь: з історії питання. Алкоголізм з погляду медицини

Слово «алкоголь» походить від арабського «алькуль» і значить щось несосяжне, чистий екстракт. За своїм хімічним складом алкоголь являє собою етиловий спирт, або етанол. Уперше чистий спирт (етанол) було отримано у 800 році н.е. арабськими алхіміками. Він застосовувався у медицині як антисептик, зірвувальний засіб (для компресів), розчинник ліків і для приготування настоянок із трав. Спирт не був харчовим продуктом, на відміну від вина. Тому вживання його у вигляді горілки і кріплених вин загалом так само неприродно, як і вдихання парів клею, бензину, вживання прального порошку або крему для взуття як речовин, що викликають сп'яніння.

Вино людина винайшла значно раніше, ніж спирт. Розкопки археологів свідчать про те, що воно було відомо в Стародавньому Єгипті ще в 3 тисячолітті до н.е. У міфах Давньої Греції, творах Платона і Гомера йдеться про достаток вина на пирах і святкуваннях. Втім це було натуральне вино, міцність якого не перевищувала 11—13 градусів. Крім того, воно більш ніж наполовину розбавлялося водою. Справа в тому, що до винайдення методу пастеризації харчових продуктів лише в натуральному вині зберігалися ті вітаміни, які зникали за термічної обробки [10].

Вживання спиртних напоїв часто-густо переростає у важку хворобу — алкоголізм.

З погляду медицини *алкоголізм* — захворювання, спричинене систематичним вживанням алкогольних напоїв, що характеризується патологічним потягом до них, призводить до психічних і фізичних розладів та порушує соціальні стосунки особи, яка страждає на це захворювання.

Факти про алкоголь та наслідки його вживання [20]

1. Чи допомагає алкоголь зігрітися?

Ні, але алкоголь на короткий час дає відчуття тепла, спричинене надходженням теплої крові з організму до судин. Розширені кровоносні судини пришвидшують обмін тепла з навколишнім середовищем і тим самим його втрату. Охолоджена кров повертається до внутрішніх органів, порушуючи при цьому їхні функції, що є причиною частих застуд. Вживання алкоголю більше охолоджує організм, ніж зігріває його.

2. Чи шкодять здоров'ю якісні спиртні напої?

Будь-який алкоголь має токсичну дію на організм людини. Це зумовлено тим, що один із продуктів розпаду етилового спирту — оцтовий альдегід. Саме він завдає організму найбільшої шкоди. Але неякісні спиртні напої впливають на організм ще гірше. Адже дешеві міцні напої не проходять належного очищення, вони містять сивушні масла, які у багато разів підсилюють токсичну дію алкоголю.

3. Чи є пиво алкогольним напоєм?

Вміст спирту у більшості сортів пива становить 3—6 % (інколи до 12 %). Це означає, що цей напій теж є алкогольним. Зловживання пивом, як і будь-яким іншим алкогольним напоєм, може призвести до виникнення алкогольної залежності.

4. Чи справді вживання алкоголю — це модно та «круто»?

Слово «мода» походить від латинського «modus» — міра, образ, спосіб. Мода означає виглядати стильно, гарно та бездоганно. Мода — це зовнішній вияв внутрішнього «Я». Це стан душі, який потрібно підтримувати, щоб відчувати себе впевнено в будь-якій ситуації. Якщо ти вважаєш, що алкоголь — це те, що допоможе тобі виглядати стильно, гарно, впевнено, якщо це прояв твого внутрішнього «Я» і душевного стану, тоді ти у небезпеці!

5. Чи є алкоголь стимулювальною речовиною?

Алкоголь через безліч кровоносних судин потрапляє у мозок. Саме таким чином починається прояв гальмівного ефекту алкоголю, а не стимулювального. Наш мозок може бути умовно поділений на три частини: зовнішня, глибока, найглибша. Зовнішня частина першою піддається впливу алкоголю, тут знаходяться наші «гальма». Алкоголь послаблює їх, і тому ми відчуваємо себе щасливими, само-впевненими, насмілюємося говорити й робити те, що у звичайному стані не зробили б. Якщо людина виливає більше, алкоголь впливає на глибоку зону мозку, де є наш «кормовий механізм» — центральне

відділення, яке керує рухами м'язів. Координація рухів на цій стадії вживання алкоголю настільки порушується, що примушує нас реагувати на зовнішні подразники з певним запізненням. Погіршується розумова та фізична діяльність людини. Якщо випити забагато, алкоголь досягне найглибшої зони. Ця частина мозку здійснює контроль за життєвими функціями організму (дихання та кровообіг), які людина не може контролювати.

6. Чи правда, що іноді вживання алкоголю допомагає вирішувати життєві проблеми?

Ні, це лише ілюзія, хибне уявлення. Людина в якийсь момент свого життя втрачає сили на вирішення життєвих проблем. Їй здається, що найкращий (найлегший) спосіб про них забути — це вжити алкоголь. І лише згодом вона розуміє, що цей спосіб — найтяжчий і найгірший.

«Вино пють ті, хто невпевнений у собі, а я впевнений у собі, тому вина не вживаю». (Наполеон.)

Проблемна бесіда «Причини вживання алкоголю підлітками»

— Які причини вживання алкоголю підлітками?

— Чи допомагає вживання алкоголю, цигарок сподобатися дівчатам/хлопцям?

— Чи правда, що іноді вживання алкоголю допомагає вирішувати життєві проблеми?

— Чи є пиво алкогольним напоєм?

— Чи вважаєте ви вірогідною відмовку: «я не такий, я завжди зможу зупинитися...»

Залежність від Інтернету, комп'ютерних ігор, соціальних мереж. Феномен кіберсуїциду

Сучасна людина не уявляє свого життя без комп'ютера та Інтернету. Нині надзвичайно швидко розвиваються комп'ютерні технології та напрями розвитку техніки — глобальна інформаційна мережа (Інтернет), роботизовані об'єкти тощо.

Водночас у світі поширюється проблема залежностей — від комп'ютерних ігор, соціальних мереж тощо. Підлітки, які захоплюються комп'ютерними іграми, можуть у грі провести день і ніч, потрапляючи таким чином у психологічну залежність від комп'ютера.

Комп'ютерна залежність — це захоплення, коли проведення часу за комп'ютером стає визначальною, надцінною (з фанатичним ставленням) діяльністю, яка займає весь вільний час людини.

Гра може перетворитися на засіб компенсації життєвих проблем. Тоді людина починає реалізовуватися в ігровому світі, а не в реальному. *Ознаки Інтернет-залежності*: проведення значного часу за монітором, втрата контролю часу, нервовість і неспокій, якщо немає можливості сидіти за комп'ютером.

Причини можуть бути різні, зокрема прагнення «втекти» від реальності, в якій людина має проблеми в особистому житті, у відносинах із друзями, незадоволення собою, відчуває невпевненість у собі і своїх можливостях. Як наслідок, людина може втратити сенс життя і повністю віддаватися віртуальній реальності.

Віртуальна реальність кардинально замінює реальне життя людини. Це небезпечно для її психологічного стану. Зокрема, наразі набув поширення феномен *кіберсуїциду* — нового різновиду групового та індивідуального самогубства, що здійснюється у результаті використання Інтернет-ресурсів. При цьому учасники прямого ефіру підштовхують суїцидально спрямованих користувачів на аутоагресивні дії.

Приклади. Перший он-лайн суїцид із використанням файлообмінного сервісу був здійснений у США 5 лютого 2003 року 21-річним Інтернет-користувачем, який проживав у м. Феніксі (штаг Арізона). Брендон Ведас прийняв суміш сильнодійних медичних препаратів та алкоголю, обговорюючи свої дії з учасниками чату. У 2007 році 42-річний мешканець Великобританії також здійснив он-лайн суїцид, транслюючи через web-камеру комп'ютера процес самоповішення (За матеріалами С. В. Федоренко) [23].

Бесіда «Що робити, якщо проведення часу за комп'ютером цікавіше, ніж життя?»

— Чому батьки хвилюються, якщо їхні діти багато часу проводять за комп'ютером?

— Що б ви на місці батьків придумали, аби діти не проводили багато часу за комп'ютером?

Агресивність і агресія

Термін *«агресія»* часто вживається в нашому житті. Що він означає? Різні вчені у своїх дослідженнях по-різному визначають агресію й агресивність.

Агресивність — властивість особистості, яка характеризується наявністю деструктивних тенденцій переважно у сфері міжособистісних відносин. Учені вважають, що певна міра агресивності є необхідною людині, щоб долати перешкоди та захищатися.

Відсутність агресивності призводить до пасивності, конформності тощо. Надмірний її розвиток — починає визначати весь вигляд особистості, яка може стати конфліктною, нездатною до взаємодії.

Сама по собі агресивність не робить людину свідомо небезпечною, тому що сам акт агресії може не приймати свідомо небезпечні і не схвалювані форми. Агресія може бути спрямована на інших та на себе (аутоагресія).

Тож можна розділити агресивні прояви на два основні типи: перший — мотиваційна агресія як самоцінність, другий — інструментальна як засіб. Небезпечнішою є мотиваційна агресія як прямий прояв реалізації властивих особистості деструктивних тенденцій [15].

Насильство в нашому житті. Види насильства

У житті людина зустрічається і з добром, і зі злом, набуваючи не лише позитивного, а й негативного досвіду. Спробуємо визначитися: що ж таке насильство? (*Обговорення прикладів у групах та думки учнів.*)

Насильство — це система поведінки однієї людини для збереження влади і контролю над іншою людиною. Щоб зберегти владу і контроль, використовуються різні насильницькі методи. Спробуємо визначитися з видами насильства.

Види насильства

Фізичне — навмисне нанесення фізичних пошкоджень чи травм людині (побиття, ляпаси, застосування зброї тощо).

Психологічне (емоційне) — психологічна зневага (словесне грубе поводження), публічне приниження, висування надмірних вимог (до дитини), публічна демонстрація негативних якостей, критика; загрози і тероризація — прикинення гідності, загрози покарання побоями, загрози вчинення насильства стосовно дитини або того, кого любить дитина, образа, використання ненормативної лексики; ізоляція — постійний контроль того, що робить дитина, з ким дружить, зустрічається, розмовляє, заборона спілкування з друзями; маніпулювання — навіювання почуття провини.

Економічне — змушення до жебракування. Кривдник може використовувати як усі види насильства, так і деякі з них. Треба пам'ятати, що мотив поведінки кривдника, незалежно від форми насильства, один — влада і контроль.

Сексуальне — примус до сексуальних відносин за згодою або без такої.

Булінг як різновид насильства

Англійське слово *булінг* (bullying, від *bully* — хуліган, забіяка, задирака, грубіян, гвалтівник) означає залякування, фізичний чи психологічний терор, спрямований на те, щоб викликати в іншого страх і тим самим підпорядкувати його собі. Булінг визначають також як тривале фізичне або психічне насильство з боку індивіда або групи по відношенню до індивіда, який не здатний захистити себе в даній ситуації (*Д. А. Лейн*). За останні 20 років це поняття стало міжнародним соціально-психологічним і педагогічним терміном, за яким стоїть ціла сукупність соціальних, психологічних і педагогічних проблем (*І. С. Кон*).

Булінг у школі може бути фізичний (умисні поштовхи, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень) і психологічний (образливі жести або дії, залякування, ізоляція, пошкодження та інші дії з майном тощо).

Конкретні форми і способи булінгу постійно змінюються. Зокрема, нині поширений так званий *кібербулінг*, тобто булінг, здійснюваний за допомогою електронних засобів комунікації. Крім того, актуальною наразі є проблема булінгу на тлі майнової, соціальної та етнічної нерівності (*І. С. Кон*).

Проблемна бесіда «Виживає найсильніший?»

Додаток 2

ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ

Вправа «Впевнений — невпевнений — самовпевнений» [13]

Мета: надавати досвід проживання психологічних станів невпевненості, самовпевненості та впевненості у собі; досліджувати стилі спілкування, що відповідають цим станам.

Процедура проведення. Учасники стають у коло. Педагог дає таку інструкцію: «Ми говорили про людську гідність і гідність нації (у глобальному сенсі). Людина з почуттям власної гідності, впевнена у собі завжди викликає в інших довіру і симпатію. Чи можна побачити ззовні, чи відчуває власну гідність людина? Або ж вона є невпевненою, впевненою у собі, надмірно самовпевненою, яка демонструє свою перевагу над іншими? Зараз ми спробуємо відчути кожний із цих станів».

Педагог розбиває учасників на пари. Один із партнерів виконує роль самовпевненої, а інший — невпевненої у собі людини. **Кожен** із них має прийняти таку позу, щоб усім було зрозуміло, хто яку роль виконує. Той, хто грає роль «самовпевненого», розповідає своєму партнерові **про те**, що йому дає відчуття переваги: описує позу, голос, манеру спілкуватися, думки, вчинки, які він може вчинити. *Наприклад:* «Я гордий. У мене пряма спина. У мене гучний і чіткий голос. Мене мало хвилює думка оточення. Я звик, щоб мені поступалися дорогою, коли йду. Я не визнаю критики на мою адресу і завжди зумію поставити іншого на місце!»

У свою чергу «невпевнений» розповідає про себе за тим самим планом. *Наприклад:* «Я можу дивитися лише в підлогу. Мої плечі опущені. Я говорю тихим голосом. Мене немає за що любити, мені здається, що всім видно мій стан. У мене не виходить бути цікавим, я не популярний.»

Потім учасники міняються ролями і повторюють процедуру знову.

Після цього ведучий пропонує обом учасникам спробувати відчувати себе впевненими людьми, які ні над ким не підносяться, але і не відчують себе гіршими за інших.

У підсумку ведучий звертається до учасників із *запитаннями*.

- Чим відрізняється ваша поведінка, коли ви впевнені у собі?
- Як ви себе при цьому почуваете?
- Як спілкуються з іншими впевнені і невпевнені люди? Як вони себе при цьому відчувають?
- Які основні характеристики впевненої у собі людини? Чи часто ви зустрічали впевнених у собі людей?
- Чи впливає уміння тримати себе на почуття власної гідності людини?

Вправа «Нобелівська премія» [13]

Мета: підвищувати соціальну компетентність підлітків, переживати ситуації «відповідальності перед людством», працювати з мріями і фантазіями про майбутнє.

Матеріали: папір, письмове приладдя (олівці, фломастери, маркери), скотч, конпки, пластилін.

Підготовка: написати на дошці або ватмані пункти «нобелівського виступу».

Процедура проведення. Педагог розповідає учасникам про Нобелівську премію, а потім пропонує ігрову ситуацію.

Ніхто не знає, які сюрпризи піднесе нам життя. Перенесемося у майбутнє. Уявіть собі, що ви — відомий учений, письменник чи суспільний діяч. Нобелівський комітет прийняв рішення про присудження вам почесної премії. Урочисе вручення премії передбачає виступ лауреатів у відповідь — це є давньою традицією. Через певний час охочі отримають можливість виступити на церемонії вручення премії з промовою. Виберіть номінацію, в якій ви хотіли б отримати премію, і підготуйте виступ. Можете використовувати таку схему.

Ведучий записує на дошці питання, на основі яких учасники групи можуть побудувати свій *виступ*.

1. Опишіть зроблене відкриття, наукові досягнення чи літературний твір.

2. Поясніть, чому ваш внесок у науку, культуру чи справу миру отримав таку високу оцінку.

3. Висловіть подяку тим, хто допоміг вам досягти таких результатів у роботі.

4. Розкажіть про ваші плани на майбутнє.

У процесі роботи можуть бути використані олівці, фломастери, пластилін тощо для зображення таблиць, графіків та інших наочних посібників. Час на підготовку — 10 хв.

Промова кожного лауреата винагороджується оплесками. Після виступу учасники групи ставлять запитання лауреату. Члени групи, які не встигли представити власні досягнення, можуть коротко назвати свою номінацію і пояснити, за що отримують премію.

Вправа «Чим ми схожі» [13]

Мета: усвідомлення того, що об'єднує людей, незалежно від їхніх особливостей.

Педагог. У ході попередньої зустрічі ми говорили про почуття власної гідності, впевненість у собі. Це дуже важливо. Втім людина — істота соціальна, тобто насправді вона може бути Людиною лише серед інших, у суспільстві. Для цього їй слід не лише демонструвати своє Я, а й побачити та зрозуміти інших, сприйняти їх. Насправді ми не такі вже й різні.

Процедура проведення. Учасники групи сидять у колі. Ведучий запрошує до кола одного з учасників на основі якої-небудь реальної або уявної подібності з собою. *Наприклад:* «Світлано, вижди, будь ласка, до мене, тому що у нас із тобою однаковий колір волосся (або: ми схожі тим, що ми жителі Землі, або: ми одного зросту тощо)». Світлана

виходить до кола і запрошує когось із учасників у такий самий спосіб. Гра триває доти, доки всі учасники не опиняться у колі.

Вправа «Безлюдний острів» [1]

Мета: створювати можливість учасникам спробувати «організувати суспільне життя», виявити власну позицію щодо цього.

Педагог. У результаті затоплення корабля ви опинилися на безлюдному острові. На ньому багатий тваринний і рослинний світ, утім життя сповнене небезпек: отруйні рослини і тварини, зливи, короткі, але жорстокі холоди, можуть бути і візити канібалів із інших островів. У найближчі кілька років ви не зможете повернутися до нормального життя, в рідні краї. Ваше завдання — створити для себе нормальні умови, у яких ви змогли б вижити. Зрозумійте серйозність і небезпеку того, що відбувається. Люди іноді у цих обставинах втрачають людську подобу, вибухають сварки і бійки зі смертельним результатом. Тут не місце для розваг і балачок — вам потрібно їсти й пити, облаштувати собі житло, щоб сонце не спалило вашу шкіру і ви могли сховатися у сезон дощів від злив, а взимку — від холодів.

Вам потрібно освоїти острів, організувати на ньому господарство, налагодити соціальне життя — розподілити основні функції й обов'язки. Слід продумати і те, яким чином ці функції й обов'язки будуть виконуватися. Насамперед вирішіть питання про владу. Якою вона буде на вашому острові? Хто буде приймати остаточне рішення? Усі жителі острова, одногolosно, більшістю голосів, угруповання найбільш авторитетних жителів або одноосібно лідер? Яким чином буде контролюватися виконання: під страхом покарання, смерті? Як буде розподілятися їжа — порівну, за трудовим внеском? Можливо, більше — сильним, щоб краще працювали? Або слабким, щоб вижили? Чи має право людина жити на вашому острові, нікого не слухаючи і нікому не підкорюючись? А якщо її спосіб життя зробить її слабкою, хворобливою, тягарем для інших? Які у вас будуть свята? Скільки? Як ви їх будете влаштовувати?

Розробіть *морально-психологічний кодекс взаємин* приблизно на 15—20 пунктів. Правила потрібні чіткі, а не абстрактні, вони мають допомагати рішенням конкретних проблем, ефективній співпраці, запобіганню конфліктів і сварок. Потрібно також передбачити санкції за порушення встановлених правил.

На все обговорення і прийняття правил дається час і повна свобода дій у межах завдання. Потрібно обрати літописця, який буде фіксувати

основні події, записуючи все, що вирішили, яким чином проходило обговорення і прийняття рішення тощо.

Казка про скріпку [11]

(Педагог роздає скріпки. Все, про що йдеться у казці, вихованці виконують разом із педагогом.)

Героїня цієї казочки — маленька Скріпка, така сама, як у вас у руках. Життя у цієї Скріпки дуже невеселе. Можливо, у неї мало друзів або батьки її не завжди розуміють, може, неприємності у школі. Від накопичення власних проблем ця Скріпка тричі зігнута — от така *(демонструє)*.

І ось одного разу прийшов до Скріпки дехто милий і запропонував їй змінити своє тричі зігнуте життя на красиве й безтурботне. І захотілося Скріпці все змінити, звільнитися від проблем і розігнутися. *(Усі розгинають свої скріпки.)* І от Скріпка вже уявила, що її життя стане схоже на квіточку *(роблять квітку)* або навіть на коштовний перстень із діамантами *(роблять перстень)*, але ...!

Нове життя Скріпки виявилось зовсім іншим, не схожим на те, про яке вона мріяла. Скріпка розгубила останніх друзів, посварилася з батьками. Від цього її скрутило ще більше *(змінюють)*.

І тоді Скріпка стала намагатися повернути все на свої місця. Але...! *(Намагаються знову зробити скріпку.)*

Ви змогли повернути Скріпці первинну форму? — Ні. І Скріпка також не змогла.

Чому я розповіла вам цю історію? Тому що, сподіваюся, якщо колись вам запропонують «легко і без особливих зусиль» змінити все своє життя, — ви згадаєте історію маленької Скріпки.

Вправа «Художній фільм» [1]

Мета: сприяти усвідомленню того, що майбутнє життя людини залежить від неї, її розуміння важливості збереження фізичного, духовного і соціального здоров'я; створити можливість учасникам спробувати уявити власне майбутнє, не позбавлене труднощів і перешкод, але які людина здатна подолати.

Педагог. Станьте режисером власного життя замість того, щоб бути актором. Поставимо фільм — кожен про своє майбутнє життя.

Ось як пропонує це зробити московський психолог Н. Н. Толстих: «Уявіть собі все ваше майбутнє життя як художній фільм, у якому ви граєте головну роль. Ви самі — і сценарист, і постановник, і директор

План роботи гуртка і порядок проведення занять. Техніка безпеки під час проведення занять.

2. Дослідження, спостереження і класифікація явищ природи та технічних об'єктів (12 год)

Теоретична частина. Вибір об'єкту спостереження в природі і техніці. Розробка плану спостереження. Процедура спостереження явищ природи і технічних об'єктів. Правила фіксації структурних і динамічних змін об'єкту спостереження. Правила ведення щоденника спостережень. Вибір схеми класифікації предметів. Опис властивостей предметів і явищ. Типи схем і таблиць.

Практична частина. Використання вимірювальних інструментів та приладів для ведення спостережень та побудови схем і графіків. Ведення щоденника спостережень, побудова графіка руху різних видів транспорту, класифікація видів транспорту. Аналіз даних спостереження. Складання схем і таблиць за результатами спостережень. Конкурс на найцікавіший об'єкт спостереження і його опис.

3. Поняття про конструювання, моделювання, технічний малюнок (16 год)

Теоретична частина. Конструкторська діяльність та її значення для організації виробництва. Місце конструювання в структурі різних професій. Роль малюнка в техніці. Правила технічного малювання, використання креслярських інструментів. Папір як конструктивний матеріал. Історія виникнення паперу, види паперу, його виробництво. Прийоми роботи з папером і картоном. Техніка безпеки при роботі з інструментами та матеріалами при виготовленні паперових моделей.

Практична частина. Побудова креслення і рисунку технічної моделі. Досліди з папером, які розкривають його конструктивні якості. Виготовлення площинної гри «Дивовижний квадрат». Складання і розв'язування графічних задач. Виготовлення з паперу моделей транспортних засобів за темою, власним вибором, за особистим задумом.

4. Матеріалознавство. Обробка матеріалів. Технологія виготовлення технічних об'єктів і моделей (20 год)

Теоретична частина. Основи матеріалознавства. Властивості конструктивних матеріалів. Способи обробки матеріалів. Види і типи з'єднання матеріалів. Види інструментів та обладнання для виготовлення технічних моделей. Технологія виготовлення технічних об'єктів і моделей. Технологічна картка. Поняття про алгоритм. Техніка безпеки при роботі з інструментами, обладнанням та матеріалами.

купців, які розклали свій товар, зібрався великий натовп. Купці кричали «Господнє листя! Господнє листя! У ньому ліки від усіх хвороб!»

Підійшов мудрий старець, промовив:

— Це «Господнє листя» приносить людям і іншу користь: до людини, яка курить, не зайде в дім злодій, його не вкусить собака, він ніколи не стане старим.

Купці з радістю дивилися на нього.

— Ти говориш правду, мудрий старцю! — сказали вони. — Але звідки ти знаєш про такі чудодійні властивості «Господнього листя»?

І мудрець пояснив:

— Злодій не зайде в дім до курця, тому що той усю ніч буде кашляти, а злодій не любить заходити в дім людини, яка не спить. Через кілька років куріння людина стане слабкою і буде ходити з палицею, тому її не вкусить собака. І, нарешті, курець не стане старим, бо помре молодого людиною.

Відійшли люди від купців і замислилися. (Обговорення.)

Вправа «Міф чи реальність» [11]

Учні, прослухавши наведені нижче твердження, відповідають: «міф» або «реальність». Педагог, якщо потрібно, коригує відповіді.

Твердження.

— 25 % смертей від раку пов'язано з курінням. (Реальність.)

— Викирковування навіть 1—4 цигарок на день збільшує небезпеку виникнення серцево-судинних захворювань. (Реальність.)

— Рак легенів, спричинений курінням, — це найпоширеніша форма раку у чоловіків. (Реальність.)

— Речовини, що входять до складу цигарок, — нейтральні, тобто не корисні, але й не отруйні. (Міф.)

— Більшість курців починає курити у підлітковому віці. (Реальність.)

— Той, хто не курить, вдихає дим від цигарок курців, але це не шкодить його здоров'ю. (Міф.)

— Одна цигарка на день не шкодить здоровій людині. (Міф.)

— Серед жінок, які курять, рак легенів трапляється частіше, ніж серед чоловіків-курців. (Реальність.)

— Куріння допомагає розслабитися, коли людина нервує. (Міф.)

— Більшість підлітків може кинути курити в будь-який час. (Міф.)

— Одна з головних причин куріння серед підлітків — прагнення «бути, як усі». (Реальність.)

Вправи, програвання ситуацій на тему «Як відмовити у пропозиції спробувати наркотики»

Мета: допомагати підліткам у освоєнні й відпрацюванні як загальних позитивних поведінкових навичок (конструктивне спілкування, вибір і прийняття рішення, опору зовнішньому тиску), так і ефективних поведінкових схем у ситуаціях наркогенного зараження.

Педагог. Ми всі зрозуміли, що наркоманія здатна зруйнувати життя людини, знищити її саму. Небезпечною є навіть одна перша проба наркотику.

За даними статистики, більше третини неповнолітніх, які вже мають досвід вживання наркотичних або токсикоманічних речовин, вперше спробували наркотики лише тому, що не зуміли відмовитися, не знали, як правильно поводитися в обставинах, що склалися.

Тому ми з вами потренуємося відмовляти у пропозиції спробувати наркотик і при цьому не ображати людину, якою може виявитися ваш друг/подруга.

Вправа «Компроміс» [14]

Мікрогрупі учнів (4—5 осіб) пропонується навести приклади ситуацій, коли варто йти на компроміс, а також межі компромісної поведінки. Слід виділити небезпечні боки компромісної поведінки (може призвести до негативних наслідків для свого здоров'я і здоров'я оточення; змушує порушувати власні принципи, переконання; може перешкодити реалізувати свої плани в майбутньому; можливість «злитися із середовищем», «втратити себе») і її позитивні сторони (допомагає зберегти добрі стосунки з оточенням, не заподіяти біль чи образу близькій людині, дає можливість, поступившись у малому, домогтися надалі успіху тощо).

Педагог пропонує учням сісти в коло. Підлітки заздалегідь домовляються про конкретні пропозиції, які вони будуть робити ведучому (педагогу). Наприклад, *пропозиція вирушити на прогулянку до лісу*. Ведучий кидає м'ячик будь-кому з членів групи, той, у свою чергу, робить ведучому пропозицію. Щоразу ведучий відповідає відмовою, однак у кожному випадку відмова має різну спрямованість:

— *на зовнішні обставини* («Я не можу вирушити до лісу, бо у мене немає потрібного одягу»);

— *на того, хто пропонує* («Я не буду себе почувати впевнено в лісі з тобою»);

— *на пропозицію* («Я не люблю гуляти в лісі»).

Учні повинні самостійно визначити, чим відрізняються різні види відмови. Потім кожен із учасників групи придумує свій варіант

пропозиції для ведучого. Пропозицію робить той учасник групи, якому ведучий кидає м'ячик. На всі пропозиції ведучий відповідає відмовою, однак використовує різні її варіанти (залежно від змісту). Учасники групи повинні виділити основні характеристики того чи іншого варіанта, визначити переваги та недоліки конкретного з них.

Коротко ці характеристики можуть бути записані на дошці:

— *відмова-угода* («Ви не хочете випити чаю?» — «Дякую, але мені так незручно вас обтяжувати»);

— *відмова-обіцянка* («Підемо завтра в театр». — «Із задоволенням, але завтра у мене курси»);

— *відмова-альтернатива* («Підемо завтра в басейн». — «Ні, я не люблю плавати. Краще погуляймо в лісі»);

— *відмова-заперечення* («Ні, я не піду кататися на байдарці, тому що боюся води»).

Рольова гра [14]

Учні поділяються на міні-групи (по 3 особи). Кожна група отримує *завдання* — інсценувати конкретну ситуацію наркогенного зараження (зміст ситуацій може бути сформульовано на основі розповідей самих підлітків). Для кожної конкретної ситуації має бути вибраний певний варіант відмови, який зображується учасниками. Решта учнів визначає ефективність обраного варіанта за такими показниками:

а) реальна можливість уникнути проб наркогенного препарату;

б) можливість уникнути конфлікту з тим, хто пропонує.

Варіант аналізованих ситуацій.

У двері подзвонили. Інга відкрила двері — на порозі стояла Дарина, її давня (ще з часів дитсадка) подруга. Дівчата сіли на кухні і почали жваво обговорювати новини. «Слухай, Інго, давай покуримо», — запропонувала Дарина. «Давай, — погодилася Інга, — зараз тільки сигарети принесу». — «Та не треба, у мене є, правда з травичкою, адже ти такі ще не пробувала?» — «Ні», — розгубилася Інга. «Слухай, такий кайф, і безпечно зовсім! На, спробуй!» — і Дарина протягнула Інзі сигарету.

Оптимальна схема поведінки: відмова — спроба переконати подругу в необхідності відмови від використання наркотика; у випадку, якщо переконання не подіяли — прохання ніколи не звертатися з подібною пропозицією.

Вправа «Мрії та перешкоди» [11]

Щоб чіткіше визначитися з мріями, педагог пропонує такі питання:

— Ким я хочу бути?

- Що я хочу зробити?
- Що я хочу побачити?
- Що я хочу мати?
- Куди я хочу поїхати?
- Чим я хочу поділитися?

На бажання учні зачитують свої мрії. Всі папірці прикріплюються до дошки і залишаються до кінця зустрічі.

Педагог. У кожного з вас є власне бачення свого майбутнього: це і сімейне щастя, вдала кар'єра, власний будинок і навіть подорож навколо світу.

(Педагог запрошує трьох охочих вийти вперед і назвати по одній своїй мрії.)

Перед кожним із вас — умовний шлях до успішного майбутнього. Я пропоную визначити, які уявні кроки ви повинні зробити на шляху до успіху. Називаючи кожне слово, вам потрібно одночасно робити один крок вперед.

От, наприклад, якби я хотіла досягти спортивної слави, то зробила б такі кроки:

1. Записалася б до тенісної секції.
2. Придбала б висококласні ракетки.
3. Наполегливо тренувалася б і пройшла б відбіркові тури.
4. Поїхала б на чемпіонат світу.

Все зрозуміло? Тоді починайте. *(Трое учнів виконують завдання, а інші спостерігають.)*

Отже, кожен із вас пройшов до мрії своєю дорогою. І на цьому шляху до успіху вам не трапилися ніякі перешкоди. Але, на жаль, у реальному житті така ситуація неможлива. Подумайте, які перешкоди вам, можливо, доведеться долати? *(Відповіді дітей.)*

Так, дійсно, на вашому життєвому шляху може з'явитися чимало перешкод. Це і конкуренція, і брак коштів, і непорозуміння з батьками, і, можливо, проблеми зі здоров'ям.

Спробуймо ще раз пройти своїм шляхом, але цього разу, долаючи певні перешкоди. *(Педагог натягує мотузку над підлогою, зображуючи перешкоди. Учні роблять кроки, переступаючи через неї.)*

Увага! Стоп! Я пропоную вам зупинитися! Перед вами перешкода, яку я умовно позначила як «проблема здоров'я».

Замисліться!

Цей бар'єр може бути досить незначним *(мотузка низько над підлогою)* і здолати його легко, якщо мова, наприклад, про нежить. Але він

може бути і складнішим, якщо недуга виявиться серйозною (*мотузку тримають вище, але переступити її можна*). Та можлива ситуація, коли ця перешкода на вашому шляху до успішного майбутнього буде абсолютно нездоланною, стане подією, що взагалі виключає будь-яке майбутнє, якщо ця перешкода ... зловживання алкоголем.

Дуже хотілося б, аби ніколи нікому з вас не трапилася така перешкода.

Вправа «Міф і реальність» [11]

Учні, прослухавши наведені нижче твердження, відповідають: «міф» або «реальність». Педагог, якщо потрібно, коригує відповіді.

Твердження.

— Міцні алкогольні напої шкідливіші для організму, ніж менш міцні види алкоголю. (*Міф.*)

— Алкоголь — отрута. (*Реальність.*)

— Більша частина аварій на дорогах спричинена сп'янінням водія. (*Реальність.*)

— Більшість алкоголіків — люди бідні і без освіти. (*Міф.*)

— Більшість алкоголіків починає вживати алкоголь до 20 років. (*Реальність.*)

— Як тільки алкоголік вирішить припинити вживати алкоголь, він вилікується. (*Міф.*)

— Підліток може стати алкоголіком, навіть якщо вживатиме лише пиво. (*Реальність.*)

— Якщо станеш алкоголіком, залишишся ним назавжди. (*Реальність.*)

Вправа «Наслідки зловживання алкоголем» [11]

Педагог. Ви всі визнаєте, що алкоголь шкідливо впливає на організм людини. Але, мені здається, ви здогадуєтесь, що від нього у людини не лише болить голова і страждають внутрішні органи. Зловживання алкоголем впливає на оточення цієї людини і, безумовно, стає перешкодою на шляху до мрій. Зараз ми спробуємо намалювати діаграму, яка ілюструватиме вплив різних сфер життя одна на одну.

(На дошці або стенді кріпиться ватман. Учні обговорюють і будують разом із педагогом діаграму «Наслідки зловживання алкоголем»).

Зараз я пропоную вам подумати і поділитися своїми думками. Яким чином алкоголь може обмежити ті сфери життя, які зобразили на нашій схемі? Домалюємо прямокутники, які будуть символізувати

наслідки зловживання алкоголем. Наприклад, як воно буде впливати на роботу людини? *(Звільнення з роботи, травматизм на робочому місці, відсутність поваги колег по роботі тощо.)*

Таким чином розглядаються й обговорюються всі сфери, на які впливає зловживання алкоголем. У ході розширення діаграма стає громіздкою і заплутаною. Стрілки, що показують взаємозв'язок різних її ділянок, заплутуються, наче павутиння. Зміни в одній сфері тягнуть за собою зміни в інших сферах і навіть впливають на життя інших людей.

Вправа «Вузли» [11]

Мета: ілюструвати наслідки вживання психоактивних речовин, які обговорювалися на занятті.

(Кожен вихованець отримує відрізок стрічки або шпагату.)

Педагог. Туго зав'яжіть на відріжку 3 вузли, не важливо, близько чи далеко вони будуть один від одного. Затягніть їх якомога тугіше. А тепер зав'яжіть 2 нетугі вузли.

Кожен із нас отримав у дар життя. І всі ми відповідатимемо за те, як розпорядимся цим подарунком. У кожної людини протягом життя виникають обставини, які дають їй можливість для росту і піщому або стають «вузлом», результатом неправильного рішення. Одні вузли розв'язати доволі легко, а інші практично неможливо.

Тепер розв'яжіть нетугі вузли на своїх відрізках. Чи спіткали вас проблеми? Як виглядає шпагат на тому місці, де був вузол? *(Скоріше за все вузол було легко розв'язати і шпагат не отримав пошкодження.)*

Тепер розв'ядайте тугі вузли. Пам'ятайте, що вони символізують по-справжньому серйозні наслідки, які не завжди можна виправити. З якими проблемами ви стикнулися? Як виглядає та частина шпагату, на якій був вузол? *(Скоріше за все вузол важко розв'язати і шпагат пошкоджено.)*

Чи можна сказати, що шпагат такий самий рівний і нешкоджений, як на початку вправи? Чи змінився його вигляд?

Іноді наслідки помилкових рішень можна «розплутати», але ваше життя все одно не буде вже таким, яким би могло бути. Воно схоже на шпагат — навіть, якщо ви розв'язали тугий вузол, на його місці залишається пошкодження.

А тепер зверніться до дошки, на якій ви прикріпили ваші мрії і бажання. Перегляньте їх ще раз. Які з них, на вашу думку, опиняться під загрозою, якщо почнете вживати алкоголь?

Чи є такі вузли, які нам нав'язують інші люди? Якщо так, то що ви можете зробити вже сьогодні, щоб їх зупинити?

Пам'ятаймо, що краще уникати в житті зайвих «вузлів». Здоров'я і мрії — важливіші!

Вправа «Ознаки залежності» [23]

Мета: допомогти усвідомити сутність комп'ютерної залежності.

Педагог. Візьміть аркуш паперу і запишіть на ньому характеристики та дії, що робить людина, про яку можна сказати: «Так, він дійсно залежний від комп'ютера».

Педагог пропонує учням продемонструвати залежну поведінку (пари «Мати і Я за комп'ютером»; «Друг і Я за комп'ютером»). Обговорення.

Вправа «Я — супергерой» [23]

Мета: виявляти захоплення молодих людей і зорієнтувати їх із віртуального на реальне життя.

Педагог. Хто грає у комп'ютерні ігри — підніміть руки. Яке відчуття вас охоплює під час гри? Уявіть, що кожен із вас — супергерой. Зараз по колу розкажіть, що у вас найкраще виходить в іграх, що вмієте робити в Інтернеті найкраще.

А тепер розкажіть, що в житті у вас найкраще виходить, чим любите займатися?

Зворотний зв'язок: члени групи розповідають про те, які труднощі виникали під час виконання цієї вправи. У якій сфері було найважче: у сфері комп'ютерних ігор чи в реальному житті?

Науково-виробниче видання

Бібліотека «Шкільного світу»

Навчальні програми з позашкільної освіти

Упорядники: *Мачуський Валерій Віталійович*
Калюжна Олена Володимирівна

На обкладинці використано фрагмент картини
Jessie Willcox Smith

Формат 60 × 84/16.

Ум. друк. арк. 6,04. Наклад 1000 пр.

Зам. 511

ТОВ «Видавництво „Шкільний світ”»

01014, Київ, вул. Тимірязєвська, 2

Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 775 від 21.01.2002

Видруковано з готових діапозитивів в ПП «Житомиробдрукярня»

10014, Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17

Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ЖТ № 1 від 06.04.2001