

Профілактика ВІЛ-інфекції та СНІДу

Програма факультативного курсу з основ здоров'я
для учнів 8–9-х класів
(0,5 год на тиждень, разом 17 год)

*Затверджено на засіданні методичної ради райметодкабінету Рівненського району.
Протокол № 1 від 08.09.2009 р.*

Складено згідно з програмою «Основи здоров'я. 5–9 кл.» (Київ: Перун, 2005), регіональною програмою навчання здорового способу життя «Культура здоров'я» (фонд Сороса, Київ, 1995) та збірника програм «Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків» (Київ, 2003).

Світлана БАБІЙЧУК,
методист відділу
освіти Рівненської
райдержадміністрації

Пояснювальна записка
Здоров'я населення — показник добробуту держави, тому його збереження є завданням державного рівня. Особливої уваги потребує молодь, усвідомлення нею цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки кожної молодої людини на цих засадах.

Навіщо включати до навчального плану проблеми СНІДу? Це питання, що не підлягає дискусії. Застережитися від зараження підступним вірусом учні зможуть тоді, коли всебічно ознайомляться з цією проблемою. Найкращими превентивними заходами є чітка, правдива та вичерпна інформація про вірус імунодефіциту людини (ВІЛ).

Важливо знати процес руйнування імунної системи, вплив вірусу на життя

людей і загальний стан здоров'я суспільства та способи уникнення зараження.

Наведені фактори наполегливо підказують, що треба мати цілісно розроблену навчальну програму ознайомлення із проблемою СНІДу.

Вивчення факультативного курсу «Профілактика ВІЛ-інфекції та СНІДу» має на меті допомогти молодому поколінню обрати здоровий спосіб життя, сформувати систему високих життєвих цінностей, забезпечити реалізацію статевого виховання як одного з пріоритетних напрямів виховної роботи школи.

Головні завдання даного факультативного курсу:

1. Надати учням переконливу інформацію про ступінь ризику СНІДу, висунути аргументи на користь безпечної поведінки.

2. Допомогти учням збагнути, що СНІД — це хвороба, що вражає не тільки людину, яка страждає від СНІДу, а й впливає на життя здорових людей.

3. Сформувати толерантне ставлення до людей, які живуть із ВІЛ/СНІДом.

Навчальна програма

1. Історія виникнення СНІДу

Що таке СНІД та ВІЛ-інфекція? Історія виникнення СНІДу. Імунна система людини та імунодефіцит. Властивості ВІЛ, установлені вченими. Чи походить ВІЛ від тварин? Докази походження ВІЛ з Африки.

Загальний огляд епідемії СНІДу. Сучасний стан захворювання на СНІД в Україні й світі. Передумови та фактори виникнення пандемії СНІДу.

Продовження на с. 3

У номері

Використання ефективних засобів і методів, що сприяють розвитку рухливих функцій дітей

с. 4

Професійно-прикладні фізична підготовка. Урок фізкультури, 10-й клас (дівчата)

с. 6

Розвиток підлітків. Урок із основ здоров'я, 8-й клас

с. 8

Сучасні підходи у сфері охорони здоров'я дітей. Модуль-тренінг для учнів старших класів

с. 11

Здоровими будемо — все здобудемо. Виховна година для учнів 5-го класу

с. 14

«Здоров'я та фізична культура. Початковий школяр»

ВКЛАДКА



Здоровими будемо — все здобудемо

Виховна година для учнів 5-го класу

Наталія ЧУМАК, Людмила КОРНІЄНКО,
вчителі ЗОШ № 6 м. Селідового,
Донецька обл.

Мета: освітня — розширити уявлення дітей про предмети особистої гігієни, режим дня, чистоту й охайність;

виховна — сприяти вихованню охайності та потреби особистої гігієни.

Обладнання: вірші Т. Лисенко «Сидюха», Г. Остера «Поради неслухняним дітям», Г. Бойка «Мікроби», «Здоровим будь», приказки, загадки.

Хід заходу

Знайомство

Учитель. Добрий день, діти! Хто з вас знає, навіщо ми сьогодні зібралися?

Сьогодні до нас завітає незвичайний гість. Звати його — Здоров'ятко. Він дуже любить чистих, охайних дітей, які дотримуються розв'язку дня. А серед нас немає бруднуль або учнів, які порушують режим?

Учень 1. У кого настрою зранку немає?

Хто весь час на ходу засинає?
В кого сонні злипаються очі,
Бо дивився кіно до півночі?
Хто три двійки сьогодні приніс
І бурмоче сердито під ніс:
«Ой, не було б тієї мороки,
Щоб ходити мені на уроки?»
Може, хтось цього учня впізнає,
Спілюх у школі багато буває.
(Вбігає Юля-бруднуля.)

Юля-бруднуля. Ви ніколи не вмивайте

Руки, шию, щоки, ніс.
Назавжди ви зрозумійте,
Що заняття ці дурні.
Знову руки забрудняться,
Шия, вуха та лице.
Час не гайте, сил не тратьте,
Нашо вам усе оце?
Стригтись також не потрібно.
Марні гроші і слова.

В старості сама собою
Облисіє голова.
Сюди поспішає Здоров'ятко?

Учитель. Так сюди, але, по-перше, коли заходиш до класу, потрібно вітатися, а по-друге, поглянь, яка ти неохайна і брудна. Хіба можна зустрічати гостей у такому вигляді?

Юля-бруднуля. Ну то що?

Розмова про чистоту та охайність

Учитель. Діти і ти, Юлечко (звертається до бруднулі), послухайте, до чого може призвести неохайність.

Учень 2. Звідки взялися хвороби?

Іх створили злі мікроби.
Це — маленькі злодіяки,
Хулігани, розбишаки.
Що живуть усюди,
Де є повно бруду:
У болоті і грязюці.
У смітті та у пилюці,
Під брудними нігтями,
Пазурами й кігтями...
Той, хто руки не помие,
Іх ковтне та захворіє.
І тому, малята,
Слід вам пам'ятати:
Будете вмиватися,
Митися, купатися,
Повтікають злі мікроби,
Й разом з ними — всі хвороби!
Щоб ніколи не хворіти,
Треба руки з милом мити...
Мий всі овочі та фрукти
Й тільки свіжі їж продукти.

Учитель (звертається до Юлі-бруднулі). Невже тобі подобається бути неохайною, брудною? До того ж, через тебе до нас може не прийти Здоров'ятко.

Юля-бруднуля. Ні, не подобається. А гостям я завжди рада.

Учитель. Тоді тобі варто вмитися і привести себе до ладу.

Юля-бруднуля. Добре, я зараз.
(Виходить.)

Учитель. Діти, наближається та хвилинка, коли до нас завітає Здоров'ятко.

(Хтось стукає в двері. Заходить Листоноша.)

Листоноша. Добрий день! Це п'ятий клас? Вам лист. (Віддає листа.)

Учитель. Дякуємо! (Листоноша виходить.) Діти, давайте поглянемо, від кого надійшов цей лист. (Учитель дивиться на конверт.) Діти, та це ж лист від Здоров'ятка!

Він пише: «Любі друзі! Приїхати не можу, негайно викликали до іншої школи, на яку напали злі мікроби, але, пам'ятаючи про вашу гру, надсилаю вам свої запитання та завдання...».

(Вбігає Юля, уже вмита.)

Юля. А що, Здоров'ятко ще не приїхало?

Учитель. Ні, не приїхало, але надіслало листа. Діти, ви тільки погляньте, наша Юля змінилася. Тепер вона буде завжди такою — чистою і красивою. Тому, думаю, ми можемо їй доручити почитати завдання Здоров'ятка.

Юля (читає). Пропи відповіді на мої запитання і виконати надіслані завдання.

— Які ви знаєте прислів'я про здоров'я? (Діти називають прислів'я.)

- Здоров'я — всьому голова.
- Тримай голову в холоді, ноги — у теплі, проживеш довгий вік на землі.
- Здоров'я маємо — не дбаємо, а втрапивши — плачемо.
- Як немає сили, то й світ не милий.
- Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.
- Світ великий — було б здоров'я.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.
- Без здоров'я немає щастя.



• Весела думка — половина здоров'я.

• Немає багатства над розум, немає нічого над здоров'я.

• Здоров'я людини — багатство країни.

• Здоров'я дорожче за золото.

Учитель. Молодці, діти! Ви назвали багато прислів'їв.

Юля. У наступному завданні Здоров'ятко просить розповісти вірші про здоровий спосіб життя.

Учень 1. З фізкультурою ми дружимо,

Різні вправи любимо дуже.

«Раз, два, три, чотири!»

Чути з нашої квартири.

Учень 2. Глянь: без мила і водиці
Умиваються дві киці.
Язичком вмиваються,
Лапками втираються.

Учень 3. Я до краю сам дістану,
Умиваюсь біля краю.
Милом милом щоки, шию
І водою добре мию.

Учень 4. Кролеята — глянуть
любо:
Об морквинку чистять зуби.
І тому в них зубки цілі —
Гості-гострі, білі-білі.

Учень 1. В мене шіточка зубна,
Подивіться: ось вона!
Зверху вниз і навпаки
Чищу зуби залобки.

Учень 2. Носить півник-співунець
На голівці гребінець.
Гребінцем тим, знає кожен,
Зачесатися не можна.

Учень 3. А у мене, а у мене
Є гребіночка зелена.
Я нікого не прошу
Сам голівку зачешу.

Учень 4. Коли я сідаю їсти,
На столі у мене чисто:
Скатертину не залю,
Бо порядок я люблю.

Учитель. Молодці! Я думаю, Здоров'ятко було б задоволене, якби чуло ваші вірші.

Юля. Діти, Здоров'ятко надіслало нам загадки. Спробуймо відгадати їх!

Мию, мию без жалю,
Мию там, де брудно,
Цю роботу я люблю,
Хоч від неї худну. (Мило.)

Що дістає зубами потилицю? (Гребінець.)

Хто завжди тільки правду каже,
Який є, таким покаже,
Без слів про все розкаже? (Дзеркало.)

Я пухнастий, чистий,
Для усіх корисний.
Мокрих витирати звик.
Називають всі... (рушник.)

Учитель. Молодці, відгадали загадки Здоров'ятка! А чи знаєте ви, навіщо потрібні мило, гребінець і дзеркало? Які ще предмети завжди допомагають нам бути чистими та охайними?
(Під час бесіди учитель показує рушник, зубну щітку, зубну пасту тощо та малюнки, на яких зображені дії з цими предметами.)

А тепер, Юлечко, прочитай наступне запитання Здоров'ятка.

Юля. Розгляньте малюнок і визначте, що тут намальовано неправильно.

Розмова про гігієну зору

Учитель показує малюнок, на якому зображено хлопчика, який читає книгу, їдучи в транспорті.

Учитель. Діти, що цей хлопчик робить неправильно? (Відповіді дітей.)

Правильно, діти, цей хлопчик порушує гігієну зору. Як наслідок — його зір може погіршитися. А чи знаєте ви, що людина з нормальним зором може розгледіти: обличчя людини — за 160 м; стовп — на відстані 1 км; окремі дерева чи постать — за 2 км; димарі на дахах — за 3 км; вікна в будинку — за 4 км; окремі будинки — за 5 км. (Діти разом з учителем складають та обговорюють правила гігієни зору.)

Можливе формулювання правил

1. Щоб зір до старості зберіг гостроту, умиваючи обличчя, слід промивати й очі.

2. Слід обережати очі від травм та попадання вірусів, дотримуватися правильного освітлення робочого місця. Світло має падати на зошит ліворуч.

3. Потрібно скоротити перегляд телепередач до 30 хв на день, за комп'ютером можна працювати не більше ніж 45 хв.

4. При читанні дотримуватися відстані 25—30 см від очей до книжки. Не схилити низько голову над книгою чи зошитом.

5. Не можна читати лежачи.

6. Не варто читати в транспорті.

7. Не можна сидіти близько біля телевізора.

8. Якщо лікар прописав окуляри, їх треба обов'язково носити.

9. Не можна дивитися на яскраве сонце без темних окулярів.

10. Потрібно робити гімнастику для очей.

Гімнастика для очей

1. Щільно заплющити очі, потім широко розплющити. Повторити 5—6 разів.

2. Підняти очі вгору, опустити вниз, глянути ліворуч, праворуч, прямо. Повторити 7—8 разів.

3. Зробити колові оберти заплющеними очима. Повторити 4—5 разів.

4. Подивитися вдаль, потім на перенісся. Повторити 7—8 разів.

5. Покласти пальці на заплющені очі й злегка їх промасажувати.

6. Посидіть спокійно із заплющеними очима.

Підбиття підсумків

Учитель. Ну ось, діти, ми виконали всі завдання Здоров'ятка. Отже, на його лист можемо написати гідну відповідь. Про що ж ми йому напишемо? (Діти колективно складають лист до Здоров'ятка.) На цьому наша грабесіда завершується. Сподіваюся, що після нашої розмови ви дотримуватиметеся правил гігієни, режиму дня, а отже, виростатимете здоровими і сильними.

(Учитель хвалить найактивніших учнів і робить висновки про важливість чистоти й охайності в житті дітей та дорослих.)