



Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Фонд Народонаселення ООН



# Дорослішай на здоров'я



**Проект спрямовано** на популяризацію здорового способу життя серед підлітків і молоді, а також важливості цих аспектів для стану репродуктивного здоров'я у майбутньому; усвідомлення необхідності збереження та зміцнення здоров'я як важливої складової успішного дорослого життя; формування відповідального ставлення та мотивації до збереження сімейних цінностей, закладання основ відповідального батьківства.



# Завдання проекту:

- **Розробка** сучасних навчально-методичних матеріалів для роботи педагогів, психологів, соціальних педагогів з підлітками 14–17 років у загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах з питань статевого виховання; інформаційно-просвітницьких матеріалів для підлітків, батьків.
- **Підготовка педагогів-тренерів** за розробленими навчальними матеріалами, забезпечення педагогів-тренерів навчально-методичними посібниками
- **Робота педагогів-тренерів** з учнівською молоддю 14–17 років у позаурочний (факультативний курс – 36 год./18 занять), позакласний, позашкільний час.
- **Розробка та запровадження** спецкурсу за програмою в системі післядипломної педагогічної освіти з метою забезпечення систематичної підготовки педагогів-тренерів.



**ТЕМА 1.**  
**Феномен людини**  
(6 акад. год.)

**Мета:** розвивати пізнавальний інтерес підлітків до унікальності людини як живої істоти, до унікальності ресурсів організму людини; визначити цінності сучасних молодих людей, створити умови для усвідомлення ними цінності здоров'я, цінності життя, відповідальності за власне існування. Формувати розуміння особливостей емоційного світу людини.

**Заняття 1.**  
**Цінність життя.**  
**Цінності у житті**

**Заняття 2.**  
**Здоров'я — цінність**  
**життя!**

**Заняття 3.**  
**Емоційний світ**  
**людини**

**ТЕМА 2.**  
**Підлітковий вік.**  
**Світ взаємин**  
(6 акад. год.)

**Мета:** сприяти усвідомленню підлітками унікальності природи почуттів, формувати вміння проявляти свої почуття, відповідальне ставлення до міжособистісних взаємин; формувати адекватного сприйняття не тільки фізіологічних змін, а й змін в емоційно-вольовій сфері, позитивної самооцінку на основі знань про особливості психофізіологічного розвитку.

**Заняття 4.**  
**Міжособистісна**  
**привабливість: любов,**  
**дружба, симпатія**

**Заняття 5.**  
**Дівчата і хлопці.**  
**Взаємини**

**Заняття 6.**  
**Про те, як ти**  
**дорослішаєш**

## **ТЕМА 3.**

### **Репродуктивне здоров'я людини**

(4 акад. год.)

**Мета:** актуалізувати розуміння цінності здоров'я загалом і репродуктивного здоров'я зокрема як особистого потенціалу кожної людини. Сформувати розуміння особливостей і функцій репродуктивної системи людини; сприяти усвідомленню факторів, що впливають на репродуктивне здоров'я людини. Створити умови для усвідомлення підлітками власної відповідальності за збереження свого здоров'я.

### **Заняття 7.**

**Репродуктивна система  
та здоров'я людини**

### **Заняття 8.**

**Що впливає на  
репродуктивне здоров'я**

## **ТЕМА 4.**

### **Ризики і здоров`я людини** (4 акад. год.)

**Мета:** сприяння усвідомленню підлітками негативних наслідків ризикованої поведінки для здоров`я загалом та його репродуктивної складової зокрема; актуалізація знань про ІПСШ, ВІЛ, наслідки незапланованої вагітності; формування відповідального ставлення до статевих стосунків.

### **Заняття 9.**

**Коло проблем, або  
Коли ми ризикуємо**

### **Заняття 10.**

**Мій захист – знання і  
обачливість**

## **ТЕМА 5.**

### **Відповідальність і здоров'я людини**

(8 акад. год.)

**Мета:** формувати у підлітків рівень усвідомлення важливості власної відповідальної поведінки щодо свого здоров'я і життя. Сприяти усвідомленню важливості прийняття рішення щодо утримання від статевих стосунків у підлітковому віці.

### **Заняття 11.**

**Поведінка людини та її вплив на здоров'я**

### **Заняття 12.**

**Гендерні стереотипи та поведінка людини**

### **Заняття 13.**

**Відповідальний вибір**

### **Заняття 14.**

**Відповідальна поведінка**



## **ТЕМА 6.**

### **Сім'я в житті людини** (6 акад. год.)

**Мета:** актуалізувати у підлітків поняття «сім'я», формувати відповідальне ставлення та мотивацію до збереження сімейних цінностей. Сприяти зміцненню взаєморозуміння між підлітками й батьками. Формувати навички ефективної комунікації в системі «батьки — діти», навички вирішення конфліктних ситуацій, сформувати розуміння того, що таке відповідальне батьківство.

### **Заняття 15.**

**Моя сім'я — моя фортеця**

### **Заняття 16.**

**Взаємини «діти — батьки»**

### **Заняття 17.**

**Відповідальне батьківство**

## **ТЕМА 7.**

### **Моє доросле майбутнє**

(2 акад. год.)

**Мета:** сприяти усвідомленню підлітками необхідності збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я як важливої складової успішного дорослого життя. Визначити поняття «планування сім'ї». Підвести до розуміння ролі планування сім'ї у збереженні репродуктивного здоров'я людини. Формувати відповідальність за своє майбутнє, здатність встановлювати власні цілі, навички прогнозування майбутнього.

### **Заняття 18.**

### **Моє майбутнє доросле життя**