Міністерство освіти і науки України

Міністерство охорони здоров’я України

Кам’янець-Подільський медичний фаховий коледж

(Юридична особа Код ЄДРПОУ, КВЕД 85.41)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ №16 від 30.01.2023

Т.в.о. директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Віктор КЛИМ

Програма освітнього ХАБУ

|  |  |
| --- | --- |
| Тема: | «Статеве дозрівання та особиста гігієна хлопців» |
| Мета : | Статеве виховання – це особливий довготривалий процес виховної роботи дитини, який забезпечує її правильний статевий розвиток, розуміння нею основних принципів та норм поведінки із представниками протилежної статі, знайомить із поняттями «закоханість, сексуальність, сексуальні стосунки, мужність, жіночність», закладає основи формування духовних, моральних та етичних цінностей, поваги до себе, чоловічої та жіночої гідності та ін. Щодо статевого виховання хлопців, то звісно існують деякі особливості, що стосуються, в першу чергу, особливостей будови, фізіологічного розвитку та гігієни чоловічого організму, з якими слід познайомити хлопця, а по-друге, особливості розвитку і дозрівання особистості, формування свідомої людини, частини соціуму.Дотримання правил особистої гігієни є важливим для дорослих, та не менш важливо приділити увагу гігієні дітей, у тому числі хлопчиків. Необхідно регулярно нагадувати та заохочувати, а передовсім сприяти набуттю навичок дотримання правил інтимної гігієни. Дотримання правил гігієни впливає не лише на здоров’я, а й на упевненість підлітка в собі. |
| Напрям: | Вивчення основних складових особливостей будови, фізіологічного розвитку та гігієни чоловічого організму, сформувати знання про особисту гігієну, гігієну статевих органів. Розвивати навички догляду за своєю зовнішністю. Допомогти учням систематизувати знання правил особистої гігієни і розвивати відповідні практичні навички: догляду за волоссям, тілом, шкірою обличчя, додержуватися гігієнічних вимог. Виховувати охайність та акуратність, компетентне ставлення до свого здоров'я, бажання бути завжди чистими й охайними. Вивчення стану людського організму під дією різних несприятливих та патогенних факторів (паління, вживання алкогольних напоїв, наркотичних засобів). Сприяння розвитку уявлення учнів про репродуктивне здоров`я хлопчиків. |
| Форма організації | Очна. Дистанційна синхронна. Дистанційна асинхронна. |
| Перелік компетентностей. Що набуватимуться/вдосконалюватимуться: | **загальні:*** здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
* уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
* Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**фахові:*** знати основні складові особливості будови статевої системи, фізіологічного розвитку хлопців;
* знати правила особистої гігієни;
* здатність оволодіти методами підтримки репродуктивного здоров`я.
* здатність оволодіти правильною методикою інтимної гігієни для юнаків.
 |
| Відеоматеріали: | [**https://www.youtube.com/watch?v=V-GwEsEpYnU&t=7s**](https://www.youtube.com/watch?v=V-GwEsEpYnU&t=7s) |
| Очікувані результати: | * вміти називати ознаки статевого дозрівання;
* вміти пояснити фізіологічні зміни організму у зв’язку зі статевим дозріванням;
* вміти розпізнавати ознаки статевого дозрівання;
* розуміти необхідність дотримання правил особистої гігієни;
* розпізнавати чинники, які впливають на репродуктивну систему хлопчиків;
* уникати шкідливих факторів, які впливають на репродуктивну систему хлопчиків.
 |
| Цільова авдиторія | Школярі, діти від 8 до 16 років. |
| Дата проведення: | За домовленістю |
| Місце проведення: | Кам’янець-Подільський медичний фаховий коледж, місто Кам’янець-Подільськийвул. Пушкінська, 31 |
| Обсяг: | 6 год. |

**Програма**

1. Організація. Мотивація учасників. Цілепокладання.
2. Теоретичний блок:
* будова і функції репродуктивної системи;
* особливості фізіологічного розвитку хлопців;
* основні особливості підліткового віку;
* що впливає на жирність волосся;
* у якому віці можна починати фарбувати волосся;
* які щітки та гребені слід застосовувати для розчісування волосся;
* коли потрібно починати голитися;
* типи висипів на обличчі;
* як працюють гормони;
* твій особистий простір;
* розклад твого дорослішання;
* правила інтимної гігієни для юнаків;
* вплив на репродуктивну сферу шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотиків);
* вплив раннього статевого життя на репродуктивне здоров`я;
* збереження репродуктивного здоров`я.
1. Практичний блок:
* Тест для підлітків «Визначення самооцінки»

Бути підлітком — дуже складно: ніяк не вгадаєш, що про Тебе думають інші. Може, Ти перебільшуєш свої недоліки? А може, навпаки — надто високої думки про себе? Пропоную тест, який допоможе визначити, чи правильна у Тебе самооцінка!

Цей психологічний тест для підлітків буде цікавий усім — як хлопчикам, так і дівчаткам. Отже, берися за ручку і папір, а я тим часом розповім правила.

**У тесті — 32 судження. Оціни їх за наступною шкалою:**

**дуже часто — 4 бали;**

**часто — 3 бали;**

**рідко — 1 бал;**

**ніколи — 0 балів.**

**Почнемо?**

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали.

2. Я постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу.

3. Я хвилююся за своє майбутнє.

4. Багато хто мене ненавидить.

5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.

6. Я хвилююся за свій психічний стан.

7. Я боюсь виглядати по-дурному.

8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.

9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.

10. Я припускаюсь помилок.

11. Як шкода, що я не вмію як слід розмовляти з людьми!

12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості у собі!

13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші.

14. Я надто скромний (скромна).

15. Моєжиття не приносить користі.

16. Багато хто неправильної думки про мене.

17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.

18. Люди чекають від мене багато.

19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.

20. Я сором'язливий (сором'язлива).

21. Я відчуваю, щобагато людей не розуміють мене.

22. Я не відчуваю себе в безпеці.

23. Я часто хвилююсь даремно.

24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вжесидять люди.

25. Я постійно почуваюся скутим (скутою).

26. Я думаю про те, що люди говорятьпро мене за моєю спиною.

27. Я впевнений (впевнена), що люди майже все сприймають набагато легше, ніж я.

28. Меніздається, щозі мною має трапитись якась неприємність.

29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.

30. Як шкода, що я не такий комунікабельний (така комунікабельна)!

31. У суперечках я висловлююсь лишет оді, коли впевнений (впевнена) у своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі.

Результат тесту

**Порахуй суму балів та визнач рівень своєї самооцінки.**

**0-25:** високий рівень самооцінки. Ти не засмучуєшся через зауваження інших і рідко сумніваєшся у своїх діях. Раджу Тобі трошки більше прислухатися до людей, які Тебе оточують, та намагатися краще їх розуміти.

**26-45:** середній рівень самооцінки. Ти рідко страждаєш від «комплексу неповноцінності»та час від часу намагаєшся підлаштуватися під думку інших. Продовжуй у тому ж дусі — Ти добре відчуваєш, чоговартий (варта)!

**46-128:** низькийрівень самооцінки. Ти хворобливо сприймаєш критичні зауваженняна свою адресу, намагаєшся завжди рахуватися з думками інших і часто страждаєш від «комплексу неповноцінності». Веселіше — насправді Ти крутіший (крутіша), ніж думаєш!

1. Рефлексія, підбиття підсумків.

Розробники програми:

Дзікевич Ганна Василівна, викладач анатомії та фізіології, основ загальної та медичної психології Кам’янець-Подільського медичного фахового коледжу.

Мазур Тетяна Ігорівна, викладач громадянської освіти Кам’янець-Подільського медичного фахового коледжу.

Програму освітнього хабу укладено відповідно до Типової освітньої програми профільної середньої освіти закладів освіти, що здійснюють підготовку молодших спеціалістів на основі базової загальної середньої освіти.

Програму освітнього хабу обговорено та затверджено на засіданні циклової комісії базових та фундаментальних дисциплін Протокол №6 від 01.02.2023