



**« Утверждено».**  
**Директор МБОУ «СОШ с. Сасыколи**  
**Им. Г.Г.Коноплева»**  
*С.В.Некрасова*

**Программа элективного курса по  
половому воспитанию девочек-  
подростков психолого – педагогической  
службы МБОУ « СОШ с. Сасыколи им.  
Г.Г.Коноплева»**

**«Жемчужина Вселенной»**

**2017-2018 учебный год**

### **Пояснительная записка.**

Программа предназначена для проведения профилактической работы среди девочек и девушек – подростков. Идея создания программы подсказала неблагополучная ситуация в нашей школе с выявлением ранней беременности у девушек – подростков, а также венерических заболеваний у молодежи села. В период выраженного демографического спада, переживаемого Россией, здоровье девочек приобретает особую ценность как демографического потенциала общества.

Дети остаются предоставленные сами себе и той информации, которая на них обрушивается с экранов телевизоров, рекламы, журналов, газет и интернета, пропагандирующих секс. Девочки не подготовлены к взрослой жизни, им очень трудно ориентироваться в жизненных ситуациях, с которыми им приходится сталкиваться. Ранняя половая жизнь негативно сказывается на физическом, духовном и нравственном здоровье девочки, а иногда приводит к бездетности. Здоровье девочки, закладывается в период полового созревания, насколько этот период будет отвечать нормам, правилам гигиены настолько здоровой, счастливой будет будущая женщина – мать.

Половое воспитание является трудной и сложной задачей, поскольку сочетает в себе элементы морального, этического и гигиенического воспитания.

Анатомо-физиологические особенности женского организма, особая роль женщины в обществе диктуют необходимость рассмотрения вопросов полового воспитания девочек отдельно.

Именно поэтому я решила на создание программы для девочек 7 – 9 классов, которая надеюсь, поможет девочке – подростку понять, происходящие с ней изменения и пройти период взросления с наименьшими психологическими потерями. Сформировать у девочек и девушек – подростков ответственное отношение к своему репродуктивному здоровью. Создать у них мотивацию на сохранения целомудрия и осознанный подход к интимному вопросу ради будущей благополучной и счастливой семьи.

Программа разработана с учетом физиологических и психологических особенностей развития детей и подростков и возрастных особенностей восприятия знаний. Через реализацию данной программы обеспечивается половое воспитание девочек – подростков.

**Цель:** воспитание гигиенической и духовной культуры у девочек и девушек, обучение навыкам, способствующим сохранению и укреплению репродуктивного здоровья.

#### **Задачи:**

1. Дать необходимые знания об анатомо-физиологических и психологических особенностях женского организма.
2. Вооружить необходимыми знаниями о профилактике венерических болезней и о мерах по предупреждению ранней беременности.
3. Сформировать бережное отношение к своему здоровью с позиции нравственно – этических норм поведения.
4. Обучить гигиеническим навыкам, способствующим сохранению и укреплению репродуктивного здоровья.

#### **Содержание программы:**

Название и характеристика раздела	Рекомендуемый возраст	Количество часов.
1. Гигиена девочки	10 – 12 лет	8
2. Важно и жизненно	12 – 15 лет	4
3. Все от А до Я	Старше 15 лет	5

**1. «Гигиена девочки»:** раскрывает особенности развития девочек 10-12 лет, дает общие представления о строении женской репродуктивной системы. Содержит рекомендации по гигиене тела, обуви и одежды, гигиена питания и психогигиене, закаливание, предупреждение гинекологических заболеваний у девочек.

**2. «Важно и жизненно».** Показывает анатомно-физиологические изменения, происходящие в организме девушки в переходном возрасте 12-15 лет. Рассматривает

основные этапы полового созревания: последовательность развития вторичных половых признаков, первая менструация. Дать ответы на самые распространенные вопросы девушек – подростков о менструальном цикле.

**3. «Все от А до Я»** предназначен для девушек старше 15 лет. Освещаются вопросы окончательного созревания женской репродуктивной системы. Заостряется внимание на главных духовных ценностях человека – уважении и любви. Раскрывает проблемы, возникающие при небрежном отношении к своему репродуктивному здоровью (нежелательная беременность, аборты, инфекции передающиеся половым путем, психологические травмы).

**Методы:**

- мозговой штурм;
- групповая дискуссия;
- индивидуальные беседы;
- диагностический;
- объяснительно-иллюстративный;
- эвристический;
- словесный;
- проблемный, частично-поисковый;
- информационно-рецептивный;
- энергизаторы.

**Энергизаторы** – это короткое физическое упражнение средство для преодоления спада энергии, оживляет активность группы.

**Основные принципы программы:**

- проблемности;
- самостоятельности;
- прагматичности;
- принцип творческого исследовательского подхода к решению проблемы;
- мозговая атака;
- деятельностный.

**Планируемые результаты.**

**Учащиеся должны знать:**

- анатомно-физиологические изменения девочек в переходном возрасте;
- строение женской репродуктивной системы;
- соблюдение режима дня для правильного развития организма и становления менструальной функции ;
- вредные привычки и здоровье женщины несовместимы;
- проблемы при небрежном отношении к своему репродуктивному здоровью (нежелательная беременность, аборты, инфекции передающиеся половым путем, психологические травмы);
- об инфекционных заболеваниях, которые передаются половым путем и их последствия в репродуктивной деятельности.

**Учащиеся должны уметь:**

- соблюдать личную гигиену девочки; интимную гигиену девушки;
- следить за осанкой, заниматься утренней зарядкой, посещать секции, способствующие формированию красивой фигуры и здоровью;
- соблюдать правила закаливания для укрепления здоровья;
- ухаживать за телом, волосами, ногтями, лицом, зубами, ногами;
- подбирать правильно одежду, обувь по сезону для сохранения здоровья;
- управлять своими эмоциями и быструю смену настроения в период полового созревания у девочек;

- составлять меню рационального и сбалансированного питания в период полового созревания;
- противостоять вредным привычкам: курению, алкоголю и наркотикам.

**Программа способствует развитию следующих компетенций:**

- Общекультурная компетенция (роль науки в жизни человека, компетенция в бытовой сфере)
- Учебно-познавательная компетенция (элементы логической, обще-учебной деятельности, анализ, рефлексия, самооценка)
- Информационная компетенция (поиск и анализ необходимой информации)
- Коммуникативная компетенция (навыки работы в парах, в коллективе)
- Ценностно-смысловая компетенция (материалистическое мировоззрение)
- Ценностно-нравственная, духовная компетенция будущих поколений.

**Тематический план элективного курса «Жемчужина Вселенной».**

№	Название темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1. « Гигиена девочки»			
1	Введение знакомство с курсом «Жемчужина Вселенной»	1	
2	Правильная осанка – залог красивой фигуры и здоровья девочки.	1	
3	Уход за кожей и волосами девочки. Практическая работа «Определение типа кожи лица»		1
4	Правила ухода за телом.	1	
5	Одежда и здоровье девочки.	1	
6	Психоэмоциональное состояние девочек. Психологический тренинг «Как преодолеть плохое настроение?».		1
7	Закаливание организма в укреплении здоровья девочек.	1	
8	Правильное питание – залог здоровья и красоты девочек. Практическая работа «Составление суточного рациона питания для девочки».		1
2 . «Важно и жизненно»			
1	Строение и функции женской репродуктивной системы.	1	
2	Основные этапы полового развития девушки	1	
3	Гигиена девушки	1	
4	Вредные привычки и их влияние на здоровье девушки	1	
3. «Все от А до Я»			
1	Половое созревание девушки.	1	
2	Влюбленность и любовь?	1	
3	Профилактика венерических заболеваний для сохранения здоровья девушек.	1	
4	«Я – Жемчужина Вселенной!»Выступление врача-гинеколога Сасыкольской больницы Меснянкиной Т.Н.	1	
5	Творческое занятие защита буклета «Жемчужина Вселенной»		1
	Итого:	13	4

**Методические рекомендации по проведению занятий.**

**1. «Гигиена девочки».**

**Занятие 1. Введение «Жемчужина Вселенной».**

**Цель:** Познакомить с великими именами женщин. Женщины в истории – биографии знаменитых женщин. Роль женщин в современном обществе.

**Форма:** Лекция, беседа, диалог.

**Методы:** частично-поисковый, проблемный.

**Формы организации:** индивидуальная, фронтальная.

Предварительная подготовка к занятию: необходимо подобрать и подготовить сообщения по теме «Биографии знаменитых женщин»

**Политика:** Нефертити, Феодора, Княгиня Ольга, Марфа-Пасадница.

**Военное дело:** Жанна д'Арк.

**Религия:** Феодосия Морозова.

**Наука:** Математика – Софья Ковалевская, Физика – Мария Складовская-Кюри.

**Космонавтика:** Валентина Терешкова.

**Парфюмерия:** Шанталь Рооз.

**Спорт:** Раиса Сметанина, Ирина Роднина.

**Искусство:** Скульптура Мадам Тюссо.

**Кино:** Софи Лорен.

**Музыка:** Анна Герман.

**Мода:** Коко Шанель.

### Ход занятия

**1. Проблема:** Почему девочку, девушку и женщину можно назвать – Жемчужиной Вселенной?

**2. Вступительное слово учителя.**

**Женщины** – это самые прекрасные, милые, слабые существа, которые населяют нашу планету. Они обладают женственностью, которая пленяет и удивляет вторую половину человечества.

**Женственность** – это собирательная характеристика личности. В это понятие входят также качества женщины, обусловленные её важнейшей биологической и социальной функцией – быть матерью, быть хранительницей своего очага. Поэтому женственность характеризуется рядом качеств, которые присущи только прекрасной половине нашего общества. К ним мы относим и чуткость, и умение общаться, и способность сопереживать и понимать другого человека, и то же самое женское обаяние. Эти качества ценились в женщине во все времена, и каждая девушка должна раскрыть это богатство в своей личности.

Сейчас ваш возраст 12, 13, 14. Вы уже девочки- подростки. Это значит, что у вас начался новый период в жизни, связанный с глубокими изменениями в организме.

Вы, наверное, и сами заметили в себе перемену. Обратили внимание на то, что другим стал твой характер. Почему-то иногда бывает плохое настроение, хочется плакать. А вчера кто-то резко ответил бабушке и стало стыдно за свой поступок. В последние годы вы очень выросли и стали немного нескладными. Длинными стали руки и их некуда девать. Очень быстро выросли ноги. А у некоторых твоих подруг стал некрасивым нос, и появились прыщики на лице.

От быстрых перемен, происшедших в твоём организме, ты подчас не узнаешь себя. Стали часто смотреться в зеркало, появилось желание изменить причёску, тебе стали нравиться нарядные платья и очень хочется поскорее стать взрослой и красивой. И, наверное, вы не раз задумывались о своей внешности, сравнивая себя с другими девочками.

Что же происходит с вами? С чем связаны эти перемены в характере, внешности, интересах?

**«Переходный возраст»** – это такой период жизни, когда действительно происходит переход от детства к юности. И у вас наступил этот период, связанный с изменением с изменением деятельности желез внутренней секреции.

Пройдет еще два-три года, пока наступит гармония в деятельности организма, станут совершенными пропорции твоего тела, каждая из вас станет по-своему красива.

**Истинная красота** – это не только красивая внешность, но и нравственная чистота, одухотворенность в сочетании с чистоплотностью и опрятностью, хорошей осанкой, пластичностью и мягкостью движений, умением владеть своим телом.

**3. Выступления учащихся с сообщениями «Биографии знаменитых женщин».**

**Выводы:** И так взросление называется фаза жизни, содержанием которой является переход взрослому возрасту.

Следовательно, половое созревание охватывает в большей степени телесную, а взросление - психологическую сторону развития девочки.

**Занятие 2: Правильная осанка- залог красивой фигуры девочки.**

**Цель:** Дать представление о красивой фигуре, которая зависит от правильной осанки.

Предложить комплекс упражнений для формирования красивой осанки.

**Метод:** частично-поисковый, проблемный.

**Форма организации:** Индивидуальная, отработка навыка выполнения физических упражнений для осанки.

**Оборудование:** плакат « правильная осанка», диск с физическими упражнениями «Суставная гимнастика»

#### Ход занятия

**1. Проблема:** Почему девушки подиумов имеют красивую фигуру? Можно ли усовершенствовать свою фигуру?

**Вопрос:** Что же такое осанка?

**Осанка** – это положение человека стоя или сидя. Осанка может быть правильной или неправильной, и какой она станет, будет зависеть от тебя самой.

При правильной осанке человек, стоя, держит прямо тело и голову, слегка отведя плечи назад и выставив вперед грудь, живот подтянут.

Для того чтобы тебе легче было понять, что такое правильная осанка, встань спиной к стене (у которой нет плинтуса) или к двери так, чтобы касаться ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и кончиками мизинцев опущенных и прижатых к телу рук. Попробуй встать так и ты увидишь, какой стройной станет твоя фигура. Ты скажешь, что трудно так долго держаться! Да, сначала трудно. Но если ты будешь помнить об этом постоянно и будешь вырабатывать осанку, такое положение тела станет для тебя привычным. А для этого советую тебе ежедневно первые 6-7 дней становиться у стены (или двери) и стоять в этом положении 5-7 минут, чтобы запомнить и привыкнуть к этому положению тела.

**Вопрос:** Что нужно делать, чтобы выработать правильную осанку?

Если следить за осанкой, такое положение тела станет привычкой. Правильная осанка не дается нам от рождения: это условный рефлекс и его надо выработать. Чтобы было легко держать тело прямо, нужно развить крепкий «мышечный корсет». А для этого необходимо заниматься физической культурой.

О положении тела нужно помнить и при ходьбе, и во время приготовления уроков.

Последи за собой, как ты сидишь. Если спина сгорблена, одно плечо опущено, другое поднято, а голова наклонена к самому столу, то ни о какой осанке не может идти речи.

Если такая осанка станет привычкой, то может развиться сутулость. Грудная клетка сузится, углы лопаток начнут оттопыриваться, живот выпятится вперед. А это может привести к искривлению позвоночника, нарушению работы сердца и легких, а фигура становится очень некрасивой.

**Энергизатор:** Чтобы иметь красивую осанку, делай эти упражнения (учитель показывает упражнения, делает вместе с детьми):

1 упражнение: Потянуться 6-8 раз, не торопясь.

2 упражнение: Сделать круговые движения руками, 4-8 раз.

3 упражнение: Отвести руки и ноги назад, 4-8 раз.

4 упражнение: Повернуться в стороны, 4-6 раз.

5 упражнение: Наклоны в стороны, 4-6 раз.

6 упражнение: Сделать круговые движения туловища, по 3-4 раза в каждую сторону.

7 упражнение: Присесть, широко разводя колени и руки в стороны. Туловище и голову держать прямо, плечи отвести назад, сближая лопатки. Повторять упражнение 3-5 раз.

**Вопрос:** О чем еще нужно знать, чтобы иметь красивую осанку?

1) Помнить о кальции, который нужен растущему организму, как цемент - строящемуся дому. Все молочные продукты богаты кальцием, поэтому надо каждый день употреблять творог, сыр, молоко или кефир. В период активного роста может быть недостаточно только молочных продуктов, поэтому рекомендуем препараты, содержащие кальций и витамин ДЗ, например: « Кальций ДЗ Никомед» или « Витрум – кальциум» по 1-2 таб в день.

2) Очень полезны художественная гимнастика и фигурное катание, которые способствуют формированию грациозной фигуры, хорошей осанки, воспитывают ритмичность и изящество движений. Из спортивных игр самыми полезными являются волейбол, баскетбол, малый теннис. Эти игры, особенно баскетбол, обеспечивают гармоническое развитие тела.

Занятия спортом не только не будут мешать учёбе, а наоборот, придадут тебе больше сил и энергии. Ты будешь меньше уставать.

3) Если правильно осанке мешают боли в ногах, утомление

При ходьбе или беге. Это бывает связано с развитием плоскостопия. **Плоскостопие** – неправильное строение стопы, у которой слишком низкий свод. Для укрепления свода стопы и предупреждения плоскостопия очень полезно ходить босиком по неровной поверхности (галечке, камушкам, песку), плавать и выполнять следующие упражнения: ходить на носках, не сгибая колени, высоко поднимать ноги, затем на пятках, высоко поднимая пальцы; медленно перекачиваться с носков на пятки. Очень полезны упражнения с шариком. Захватить шарик пальцами левой ноги и перекатить его за правую ногу, то же сделать правой ногой. И так чередовать. С шариками же можно делать и другое упражнение – зажать их пальцами и ходить с ними на наружных сторонах стоп.

Каждое из этих упражнений следует повторять по 4-5 раз.

Девочкам, имеющим признаки плоскостопия, нельзя носить сандалии и «чешки» – спортивные тапочки, нужно ходить в туфельках с небольшими каблучками. Многие девочки спрашивают, какие упражнения способствуют развитию икроножных мышц? Наиболее эффективными являются упражнения «полуприседания» и «ходьба на носках».

1 упражнение: Полуприседания: встань прямо, носки врозь. Поднимись на носки, затем немного присядь (колени врозь). Снова поднимись и опустишься на всю ступню. Упражнение следует повторить 20-30 раз.

2 упражнение: Ходьба на носках: как можно выше приподнимись на цыпочках и иди, не сгибая ног в коленках. Сделай 40-50 шагов. Эти упражнения следует делать ежедневно не менее 5-6 месяцев.

**Детский врач** – ортопед принимает в г. Улан-Удэ в Детской республиканской больнице по адресу: проспект Строителей 2, телефон регистратуры 45-45-03.

4) Обувь необходимо носить на небольшом каблучке: 2-3 сантиметра, т.к. стопа еще не сформировалась, а в обуви на высоком каблучке уменьшается площадь опоры тела на стопу, что приводит к нарушению формирования таза.

5) Спать надо на твердом матрасе и низкой подушке. Тем девочкам, у которых развивается нарушение осанки, следует под матрас подкладывать деревянный щит.

#### **Закрепление:**

1. Что такое осанка?
2. Что необходимо для того, чтобы тело держать прямо?
3. Что такое плоскостопие?
4. Какие необходимо выполнять упражнения для свода стопы?
5. Какие продукты питания и препараты необходимо употреблять, чтобы иметь красивую осанку?

Программа элективного курса по  
половому воспитанию девочек-  
подростков психолого-педагогической  
службы МБОУ « СОШ с. Сасыколи  
им.Г.Г.Коноплева»

«ЖЕМЧУЖИНА ВСЕЛЕННОЙ»