

ВСП
«ДУБЕНСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
РІВНЕНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ГУМАНІТАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ПРОГРАМА
Клубу
«ТЕРИТОРІЯ ЗДОРОВ'Я»

Керівник: Красніцька Ольга

Дубно
2025-2026

КЛУБ «ТЕРИТОРІЯ ЗДОРОВ'Я»

Метою Клубу «Територія здоров'я» є формування у студентів ВСП «Дубенський педагогічний фаховий коледж РДГУ» свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я. Створення активного освітньо-оздоровчого середовища, спрямованого на формування у студентів культури здорового способу життя, зміцнення фізичного та ментального стану, а також розвиток професійної готовності майбутніх педагогів до впровадження здоров'язбережувальних технологій у своїй роботі.

Завдання Клубу:

- ✓ *Розвиток фізичної активності:* залучення студентів до регулярних занять спортом, формування навичок командної взаємодії та здорового суперництва.
- ✓ *Пропаганда здорового способу життя:* надання знань про правильне харчування, важливість сну, психологічне здоров'я та інші аспекти.
- ✓ *Формування лідерських та організаційних якостей:* створення умов для самореалізації студентів, залучення їх до організації заходів, що сприятиме їхньому професійному зростанню як майбутніх педагогів.

Конкретні завдання Клубу:

1. Фізичний розвиток та активність:

- Популяризація ігрових видів спорту (зокрема волейболу) як засобу активного відпочинку та командної взаємодії.
- Розвиток основних фізичних якостей: витривалості, координації, швидкості реакції та гнучкості.
- Профілактика «професійних хвороб» вчителя (робота над поставою, зором та розвиток дихальної системи).

2. Ментальне здоров'я та психоемоційна підтримка:

- Навчання студентів технік саморегуляції, стресостійкості та протидії професійному вигоранню.
- Створення атмосфери психологічного комфорту та взаємопідтримки в студентському колективі.
- Розвиток емоційного інтелекту та навичок ефективної комунікації.

3. Просвітницька та інформаційна робота:

- Формування свідомого ставлення до харчування, режиму дня та цифрової гігієни (особливо в онлайн-форматі).
- Поширення актуальних знань про ЗСЖ через сучасні цифрові інструменти (Telegram-канал, челенджі).

4. Професійно-педагогічна підготовка:

- Озброєння майбутніх вчителів практичними кейсами: рухливими іграми, фізкультхвилинками та методиками розвантаження, які вони зможуть використовувати у школі.
- Розвиток лідерських якостей через організацію спортивних змагань та волонтерських ініціатив.

5. Соціалізація та дозвілля:

- Організація змістовного дозвілля студентів, що є альтернативою шкідливим звичкам.
- Згуртування студентської спільноти через неформальне спілкування, квести та спільні походи.

Очікувані результати

- Зниження рівня тривожності серед студентів під час сесії.
- Покращення фізичної форми та технічних навичок гри у волейбол.

УЧАСНИКИ КЛУБУ

1. Наконечна Ангеліна (1-А)
2. Бочелюк Ірина (1-А)
3. Демчук Поліна (1-А)
4. Радківська Анастасія (1-А)
5. Силіна Вікторія (1-Б)
6. Довга Юлія (1-Д)
7. Яремчук Катерина (1-Д)
8. Кадем Іванна (2-А)
9. Зайчук Анна (2-А)
10. Кадем Мар'яна (2-А)
11. Бондар Софія (2-А)
12. Бондар Уляна (2-А)
13. Антонюк Каміла (2-А)
14. Ільчук Ангеліна (2-А)
15. Хлипало Ангеліна (2-А)
16. Юрків Надія (2-А)
17. Голуб Віта (2-А)
18. Посільська Анастасія (2-А)
19. Бусецька Анна (2-А)
20. Мотько Анастасія (2-А)
21. Присяжнюк Богдана (2-Б)
22. Зубкевич Марія (2-Б)
23. Лавренчук Юлія (2-Б)
24. Андрощук Олена (3-А)
25. Гетун Вероніка (3-А)
26. Кучмей Ангеліна (3-А)
27. Лічевська Аліна (3-А)
28. Гамерник Юлія (3-А)
29. Федорчук Вікторія (3-А)
30. Палтс Анна (3-А)
31. Мельник Надія (3-А)
32. Юргеля Ольга (3-Б)
33. Кравчук Дарина (3-Б)
34. Солонцевой Дмитро (3-Б)
35. Павлунь Марія (3-Б)
36. Юрцун Дмитро (3-Б)
37. Полетко Ірина (3-Д)
38. Семенюк Емілія (4-С)

Програма роботи Клубу

«Територія здоров'я» на I семестр

Місяць 1(вересень): Волейбол — старт сезону

- **Тиждень 1:** Організаційні збори. Знайомство з правилами волейболу, формування команд. Перше тренування з основ: стійки, передачі, подачі.
- **Тиждень 2:** Відпрацювання основних елементів: прийом м'яча, передачі зверху та знизу, тренування в парах.
- **Тиждень 3:** Робота над командною взаємодією. Вправи на тактику гри в нападі та захисті.
- **Тиждень 4:** Міні-турнір між командами. Аналіз гри, робота над помилками.

Місяць 2(жовтень): Волейбол — відточування майстерності

- **Тиждень 5:** Заняття з фізичної підготовки для волейболістів: стрибки, швидкісні вправи, розтяжка.
- **Тиждень 6:** Тренування блокування та атаки. Відпрацювання різних комбінацій.
- **Тиждень 7:** Другий міні-турнір. Впровадження нових тактичних схем.
- **Тиждень 8:** Підведення підсумків волейбольного сезону.

Місяць 3(листопад): Здоровий спосіб життя та активний відпочинок

- **Тиждень 9:** Воркшоп «Основи правильного харчування». Проведення челенджу «Здорова тарілка».
- **Тиждень 10:** Заняття з йоги або стретчингу. Релаксація та розвиток гнучкості.
- **Тиждень 11: Фотополювання «Здоровий спосіб життя».** Учасники, розділені на команди, отримують список завдань і фотографій, які потрібно зробити на тему здоров'я. Наприклад, сфотографувати пробіжку, гру в футбол, людей, що займаються йогою тощо. Це креативний та веселий спосіб об'єднати активність із творчістю.
- **Тиждень 12: День настільних ігор та вікторина «Здоровий мозок».** Тут ми зосередимося на ментальному здоров'ї. Вікторина включатиме запитання про анатомію, харчування, сон та інші аспекти здоров'я. Це чудова можливість розширити знання в ігровій формі.

Місяць 4(грудень): Розвиток і творчість

- **Тиждень 13:** Спортивне орієнтуванн або квест. Завдання, що поєднують фізичну активність з логічним мисленням.
- **Тиждень 14:** «Відновлення: чому сон важливіший за каву?». Практичні поради для покращенн якості сну.
- **Тиждень 15:** Творчий вечір: «Здоров'я — це...». Презентація власних проєктів, малюнків, віршів на тему здорового способу життя.
- **Тиждень 16:** Підсумкові збори. Нагородження активних учасників, обговорення планів та пропозицій на 2 семестр .

Програма роботи Клубу

«Територія здоров'я» на II семестр

Мета: Підтримка здоров'я студентів через цифрову взаємодію, розвиток психоемоційної стійкості та активні заняття спортом.

Блок 1: Здоров'я в смартфоні (Січень)

Формат: Онлайн-марафон у Telegram-каналі Клубу.

- **Тиждень 1: «Restart & Vision».**
 - Пост-інтерактив: «Мої цілі на цей семестр».
 - Челендж: «Скріншот крокоміра» (перші кроки до активності після свят).
 - Поради: «Як м'яко повернутися в режим».
- **Тиждень 2: Харчування.**
 - Рубрика: «Рецепт здорового перекусу за 5 хвилин».
 - Опитування: «Скільки води ти випив сьогодні?».
 - Інфографіка: «Топ продуктів для роботи мозку майбутнього вчителя».
- **Тиждень 3: «Digital Detox & Sleep».**

- Практика: «Вправи для очей при роботі за комп'ютером».
- Аудіо-подкаст: «Як налагодити сон, щоб висипатися на першу пару».
- Челлендж: «Вечір без гаджетів».
- **Тиждень 4: Зарядка.**
 - Відео-інструкція: «5-хвилинна розминка, не встаючи з ліжка».
 - Вікторина в чаті: «Міфи та реальність про здоровий спосіб життя».
 - Анонс офлайн-зустрічей у лютому.

Блок 2: Ментальний ресурс (Лютий)

Формат: Офлайн-тренінги в аудиторіях (без спортзалу).

- **Тиждень 5: «Стресостійкість»:** Майстер-клас із дихальних технік та заземлення.
- **Тиждень 6: «Емоційний калейдоскоп»:** Тренінг із розвитку емоційного інтелекту (важливо для роботи з дітьми).
- **Тиждень 7: «Арт-релакс»:** Заняття з нейрографіки або малювання для зняття напруження.
- **Тиждень 8: «Board Games Night»:** Вечір психологічних та стратегічних настільних ігор.

Блок 3: Весняний волейбольний інтенсив (березень – квітень)

Формат: Практичні заняття в спортзалі.

- **Березень (Техніка):**
 - Тиждень 9: Повернення до фізичних навантажень, техніка передачі зверху.
 - Тиждень 10: Робота над прийомом м'яча знизу та переміщенням.
 - Тиждень 11: Подача м'яча: відпрацювання точності та сили.
 - Тиждень 12: Командна взаємодія (гра «2 на 2», «3 на 3»).

- **Квітень (Тактика та змагання):**

- Тиждень 13: Техніка нападаючого удару та робота біля сітки.
- Тиждень 14: Стратегія гри: розстановка гравців та зони захисту.
- Тиждень 15: Тренувальні ігри з суддівством (підготовка до турніру).
- Тиждень 16: Турнір з волейболу серед студентів коледжу.

Блок 4: Професійне здоров'я та Open-air (травень – червень)

Щось цікаве: Здоров'я через призму майбутньої професії.

- **Травень (Професійний фітнес):**

- Тиждень 17: «Йога на стадіоні»: Практика для балансу та гнучкості.
- Тиждень 18: Воркшоп «Голос та постава»: Вправи для збереження зв'язок та рівної спини педагога.
- Тиждень 19: Спортивне орієнтування на території коледжу (квест).
- Тиждень 20: «Eco-Day»: Активні ігри на природі (бадмінтон) + екологічна акція.

- **Червень (Завершення):**

- Тиждень 21: «Self-care plan на літо»: Складання чек-листів здоров'я на канікули.
- Тиждень 22: Психологічне розвантаження перед сесією «Anti-burnout».
- Тиждень 23: Рефлексія в колі: обговорення результатів та планів на наступний рік.
- Тиждень 24: Фінальний Healthy-пікнік та нагородження найактивніших учасників.