

Министерство образования Московской области

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«Егорьевский техникум»

Утверждаю:
И.о. Директора ГАПОУ МО
«Егорьевский техникум»
О.В. Иванова
« » 2024г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
технической направленности
«Современный образ жизни-2»**

Возраст обучающихся - 15 - 18 лет

Срок реализации программы - 1 год

Егорьевск
2024 г.

ОДОБРЕНО

цикловой методической комиссией
педагогов дополнительного образования

Председатель ЦМК

 Ю. К. Шлыкова

Протокол № 1

от «29» 08 2024г.

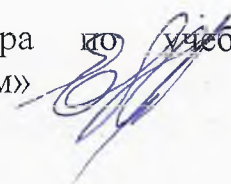
Организация-разработчик: Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение Московской области
«Егорьевский техникум»

Разработчик:

Адикаева Татьяна Владимировна, социальный педагог ГАПОУ МО
«Егорьевский техникум»

Внутренняя экспертиза:

Зверобоева Елена Борисовна, заместитель директора по учебно-
воспитательной работе ГАПОУ МО «Егорьевский техникум»



Содержание

I. Пояснительная записка

II. Тематический план

III. Содержание образовательной программы

IV. Список литературы

I. Пояснительная записка

*«Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может цвести искусство, не играют силы,
бесполезно богатство и бессилён разум»*

Геродот

Данная программа разработана на основании методической литературы «Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации» Сост. Н.К. Беспятова. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 178 с. – (Методика)

Направленность дополнительной образовательной программы –
социально-педагогическая.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в техникуме, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения студентов состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья обучающихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья обучающихся и преподавателей. Охрана здоровья педагога является важным фактором укрепления здоровья студента. Педагог обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для студента, вести здоровый образ жизни.

Новизна и актуальность данной программы заключается в применении в процессе обучения инновационных технологий в области здоровьесбережения.

Система дополнительного образования в её новом качественном состоянии нуждается в программах, обеспечивающих условия для развития мотивации воспитанников к самопознанию и потребности здорового образа жизни.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием других образовательных программ по ЗОЖ данной возрастной категории.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений (Всемирная организация здравоохранения). Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», поскольку в образе жизни человека проявляется его здоровье.

Цель программы:

формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и обеспечение необходимой информации для овладения определенными знаниями и умениями в области здорового образа

Задачи программы:

Обучающие:

1. освоить общие принципы формирования здорового образа жизни, его основные составляющие;
2. освоить основополагающую информацию по принципам рационального питания, основным элементам здорового питания;
3. освоить значение физической культуры в здоровом образе жизни, принципы назначения лечебной физкультуры;

4. усвоить основополагающую информацию о вредных привычках и методах предупреждения их развития;
5. знать основные принципы контрацепции, безопасного секса и планирования семьи;
6. знать основные принципы социальной реабилитации инвалидов;
7. знать принципы индивидуальных гигиенических мероприятий, направленных на поддержание здорового образа жизни;

Развивающие:

1. Развитие навыков здорового образа жизни.
2. Развитие способности управлять физиологическими процессами
3. Развитие способности управлять своими чувствами и эмоциями

Воспитывающие:

1. Сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к здоровому образу жизни.
2. Воспитать настойчивость, аккуратность и трудолюбие.

Организация образовательного процесса.

Программа рассчитана на подростков 16-18 лет. Количество занимающихся в каждой группе 8-15 человек. Продолжительность занятия – 45 минут. Периодичность занятий 2 раза в неделю.

Педагогическая работа по программе осуществляется на основе ряда **принципов:**

1. **Принцип системности** – комплексный подход в обучении, воспитании, развитии личности и коллектива.
2. **Принцип сознательности и активности** – формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий; стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий каждым воспитанником; воспитание инициативы и самостоятельности.

3. Принцип доступности и индивидуализации: показ личной значимости организуемой деятельности; учет возрастных и индивидуальных особенностей личности обучающегося; уважение к личности в сочетании с разумной требовательностью к ней; оптимизма, веры в силы и способности личности подростка; принцип поощрения успеха и доброжелательной критики недостатков.

4. Принцип систематичности: регулярность занятий; рациональное чередование нагрузок и отдыха; от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному.

5. Принцип периодической мобилизации и реализации. Напряжение, преодоление затруднений в различных видах творческой деятельности может приводить к перегрузкам занимающихся. Поэтому необходимо периодическая релаксация, расслабление в деятельности занимающихся воспитанников.

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятия – 45 минут. Состав группы 8-15 обучающихся.

Форма занятий.

1. Занятие-знакомство
2. Семинары
4. Лекция с элементами беседы
5. Диспут
6. Социологический опрос
7. Самостоятельное занятие: подготовка докладов, рефератов.
8. Подготовка к акциям
9. Тестирование
10. Защита проектов

На занятиях по ЗОЖ применяются фронтальная, групповая, индивидуальная формы организации обучения.

На каждом занятии педагог использует такие виды учебной деятельности, как обсуждение, анализ и самоанализ работ воспитанников, в процессе которых у воспитанников формируются оценочные действия, способности к суждениям.

II. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов
Сентябрь		
1.	Введение. Знакомство с целями и задачами кружка «Основы ЗОЖ». Вводный инструктаж	2
2.	Валеология – наука о здоровье. Значение здорового образа жизни для человека. Главные составляющие здорового образа жизни	2,5
3.	Стратегия понимания здорового образа жизни в подростковой среде. Пропаганда ЗОЖ	2
4.	Режим дня обучающегося. Влияние соблюдения режима дня обучающихся на состояние здоровья и успешность в обучении	2,5
5.	Основы гигиены обучающихся. Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Правила гигиены	2
6.	Физическая культура в режиме ЗОЖ. Спорт и физические нагрузки	2,5
7.	Движение – жизнь. Роль физических упражнений в формировании осанки обучающихся	2
8.	Методика закаливания и тренировки	2,5
Октябрь		
9.	Определение понятия «профилактическая медицина».	2
10.	Виды простудных заболеваний	2,5
11.	Прививки: за и против	2
12.	Санитарно-эпидемиологические мероприятия и профилактика	2,5
13.	Отдых – дело общественное. Умение правильно отдыхать	2
14.	Суточный биоритм, утомление. Здоровый сон как один из критериев ЗОЖ	2,5
15.	Питание обучающихся как фактор здоровья. Принципы рационального питания	2
16.	Современные диеты с точки зрения диетологии. Голодание как способ сохранения здоровья.	2,5

	Вегетарианство. Ожирение и анорексия	
Ноябрь		
17.	Витамины в рационе человека. Пищевые добавки, ГМО	2
18.	Питьевой режим: вода, чай, кофе, газированные напитки	2,5
19.	Таблетки и лекарства в жизни человека. Народная медицина	2
20.	Роль семьи в формировании психологического здоровья	2,5
21.	Проблемы психологической адаптации детей из неполноценных семей	2
22.	Психоэмоциональная культура как компонент ЗОЖ. Депрессивные состояния в подростковом возрасте	2,5
23.	Стресс. Способы борьбы со стрессом.	2
24.	Конфликты. Влияние конфликтной ситуации на здоровье человека	2,5
Декабрь		
25.	Влияние наследственности на здоровье человека	2
26.	Понятие о паспортном и биологическом возрасте	2,5
27.	Старение и старость. Продолжительность жизни	2
28.	Естественное и преждевременное (ускоренное) старение. Проблемы долголетия	2,5
29.	Охрана окружающей среды – охрана здоровья. Влияние климатических факторов на здоровье	2
30.	Состояние воды и здоровье человека.	2,5
31.	Состояние почвы и здоровье человека.	2
32.	История развития взаимоотношений человека с природой. Как противостоять экологическому загрязнению?!	2,5
Январь		
33.	Вредные привычки и их профилактика. Виды вредных привычек.	2
34.	Курение – дань моде, привычка или болезнь? Влияние табакокурения на организм парня, девушки.	2,5
35.	Профилактика табакокурения	2
36.	Электронные сигареты, сигары, кальяны: существует ли разница в рисках для организма?!	2,5
37.	О вреде алкоголя. Профилактика алкоголизма	2
38.	Энергетические напитки: вред или очень большой вред?!	2,5
39.	Наркотики как один из факторов подростковой преступности	2

40	Влияние употребления наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи	2,5
Февраль		
41	Токсикомания и ее влияние на здоровье	2
42	Влияние компьютера на здоровье человека. Игромания как игровая зависимость человека от компьютерных игр	2,5
43	Интернет: польза и вред	2
44	Деструктивно-агрессивные сообщества в социальной сети «ВКонтакте» как угроза национальной безопасности	2,5
45	Суицид в подростковой среде. «Группы смерти» в социальной сети «ВКонтакте»	2
46	Причины возникновения экстремистских проявлений в молодежной среде. Неформальные молодежные формирования (футбольные фанаты, скинхеды, анархисты, колумбайнеры и др.)	2,5
47	Опасности для здоровья подростка, занимающегося экстремальными видами спорта (скейтбординг, BMX, виндсерфинг и др.)	2
48	Татуировки, пирсинг: красивая или опасная модификация тела?!	2,5
Март		
49	Вопросы охраны репродуктивного здоровья. Здоровые интимные отношения и способы их построения	2
50	Половые инфекционные заболевания. Профилактика инфекций, передающихся половым путем	2,5
51	ВИЧ и СПИД. Причины заболевания и профилактика	2
52	Аборт как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни	2,5
53	Вредные привычки как один из факторов влияния на репродуктивную функцию человека, на потомство	2
54	Ранние браки. Отцовство и материнство	2,5
55	Здоровый я в юности – здоровая моя семья в будущем! Семейная жизнь и здоровье	2
56	Демографическая ситуация в стране и мире	2,5
Апрель		
57	Простудные заболевания (ГРИПП, ОРВИ и др.) и их профилактика	2
58	Многообразие насекомых - переносчиков инфекций: мухи, тараканы, клещи, комар малярийный. Их опасность. Меры профилактики заболеваний	2,5
59	Туберкулез. Профилактика борьбы с туберкулезом	2

60	Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний	2,5
61	Профилактика предраковых и раковых заболеваний	2
62	Первая помощь при кровотечениях и переломах	2,5
63	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах	2
64	Первая помощь при ожогах	2,5
Май		
65	Определение понятия «инвалид». Виды инвалидности	2
66	Адаптация инвалидов — путь включения их в жизнь общества и сокращения затрат системы здравоохранения	2,5
67	Вредные условия труда	2
68	Семейный Кодекс	2,5
69	Формирование семейного бюджета	2
70	Стили семейных отношений	2,5
71	Нарушения функционирования семейной системы	2
72	Семейные правила	2,5
Июнь		
73	Распределение обязанностей в моей будущей семье	2
74	Составление заповедей моей будущей семьи	2,5
75	Взаимопомощь в семье	2
76	Этикет взаимоотношений в семье	2,5
77	Взаимоотношения между родителями и детьми	2
78	Развод родителей глазами детей.	2,5
79	Причины и последствия разлада семейных отношений	2
80	Планирование работы на следующий учебный год	2,5
	Итого:	180 часов

III. Содержание программы

1. Здоровый образ жизни.

Общее понятие о здоровье как состоянии организма, которое развивается в процессе реализации генетического материала в условиях конкретной социальной и экологической среды. Критерии здоровья. Общественное, индивидуальное здоровье. Духовное и физическое здоровье в гармоничном единстве. Определение понятия "Здоровый образ жизни". Валеология. Основные составляющие здорового образа жизни. Социальные основы здорового образа жизни.

Основные качества, характеризующие физическое развитие человека. Физические упражнения и здоровье. Личная гигиена. Старение. Старость. Продление жизни. Геронтология. Долгожители.

2. Профилактическая медицина

Определение понятия «профилактическая медицина». Затраты системы здравоохранения на профилактику и лечение наиболее распространенных заболеваний. Принципы профилактики. Виды профилактики. Прививки как один из методов профилактики ряда социально-значимых заболеваний. Прививки: за и против.

Санитарно-эпидемиологические мероприятия и профилактика.

3. Психологическое здоровье

Психосоматическая медицина. Связь психического и физического здоровья. Стресс и психологическое здоровье. Влияние рекламы на психологическое здоровье. Влияние элементов современной культуры (музыки, литературы и т.д.) на психологическое здоровье. Особенности психологического здоровья детей и подростков. Роль семьи в формировании психологического здоровья. Проблемы психологической адаптации детей из неполноценных семей. Основы психологической работы врача-гигиениста.

4. Экология и здоровый образ жизни

Определение понятия «экология». Природные и техногенные факторы, влияющие на экологию. Крупнейшие природные и техногенные катастрофы и их последствия.

Состояние воздуха и здоровье человека. Воздух крупных городов. Нормативы, их достоинства и недостатки.

Состояние воды и здоровье человека. Техногенное загрязнение водоемов. Нормативы, их достоинства и недостатки. Основы рационального использования водных ресурсов.

Состояние почвы и здоровье человека. Техногенное загрязнение почв. Нормативы, их достоинства и недостатки. Истощение почв и пути

преодоления их истощения. Интенсивный и экстенсивный пути развития сельского хозяйства.

5. Питание и здоровый образ жизни

Питание как одна из составляющих здорового образа жизни. Необходимость поступления белков, жиров и углеводов для здорового образа жизни. Витамины и микроэлементы, их значение для здорового образа жизни. Территории, эндемичные по дефициту микроэлементов. Социальное значение неполноценного питания. Профилактическое применение витаминов и микроэлементов: за и против. Биологически активные добавки к пище, их место в профилактике и терапии.

6. Физическая культура и здоровый образ жизни

Занятия физической культурой как одна из основ здорового образа жизни. Утренняя зарядка как один из видов физической культуры. Сколько нужно физических упражнений в день? Принципы индивидуального подбора физической активности. Гиподинамия как один из факторов риска развития различных заболеваний.

Профессиональный спорт и здоровый образ жизни. Профессиональные заболевания спортсменов.

7. Вредные привычки и здоровый образ жизни

Курение: доказанные факторы риска. Социальное значение курения. Реклама табака: за и против. Затраты системы здравоохранения на курильщиков. Алкоголь: доказанные факторы риска. Профилактическая эффективность алкоголя: мифы и правда. Социальное значение алкоголизма. Реклама алкоголя. Пиво как источник алкоголя. Дополнительные проблемы, связанные с употреблением алкоголя. Затраты системы здравоохранения на алкоголиков. Наркотики: определение понятия, основные виды. Различия законодательства разных стран по отношению к наркотикам. Заболевания, ассоциированные с употреблением наркотиков. Психологическое отношение подростков к наркотикам. Программы по предупреждению распространения наркомании. Затраты системы здравоохранения на наркоманов.

8. Планирование семьи

Демографическая ситуация в стране и мире. Роль планирования семьи в изменении демографической ситуации. Социальное значение ЗППП. Группы риска по заражению ЗППП. ЗППП и бесплодие. Затраты системы здравоохранения на лечение больных ЗППП. Законодательство РФ о ЗППП (заболевания, передающиеся т).

9. Социальная адаптация инвалидов

Определение понятия «инвалид». Виды инвалидности. Профилактика врожденной инвалидности. Ранняя диагностика врожденных аномалий и уродств. Аборт по медицинским показаниям: за и против. Профилактика приобретенной инвалидности. Охрана труда. Санитарные требования к рабочим местам. Вредные условия труда. Затраты системы здравоохранения на профилактику и лечение инвалидности. Социальное значение инвалидности. Юридическое положение инвалидов. Социальная изоляция инвалидов; особенности проживания, перемещения, работы. Адаптация инвалидов — путь включения их в жизнь общества и сокращения затрат системы здравоохранения.

10. Гигиена и здоровый образ жизни

Гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни. Виды гигиены. Особенности отношения подростков к личной гигиене. Роль системы воспитания в недостаточном знании необходимости личной гигиены. Просветительская работа как метод приучения к личной гигиене.

Ожидаемые результаты.

Реализация программы предполагает следующие результаты:

- формирование здоровьесберегающих установок у подростков с учетом отношений с внешней реальностью и осознанием своего собственного образа «Я».

- формирование навыков, составляющих основу здорового образа жизни;
- развитие физических и нравственных качеств.

Форма подведения итогов реализации программы.

Работа проводится в формате интерактивных занятий, включающих тренинговые упражнения с применением мультимедийных технологий и основ деятельностного подхода, проведение акций, тематических мероприятий, флеш-мобов.

IV. Список литературы

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. —М., 2001.
2. Анастасова Л.П., Цехмистренко Т.А., Кучменко В.С. Формирование здорового образа жизни подростков. — М., 2000.
3. Барзилович Е. Ю. Популярная энциклопедия здорового образа жизни. — М., 2000
4. Овчаренко Л.М. Биоэкономика здорового образа жизни. — М., 2003.