

Министерство образования Московской области

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«Егорьевский техникум»



Утверждаю:
Директор ГАПОУ МО
«Егорьевский техникум»
Л. С. Астрова
2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
КРУЖКА
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Возраст обучающихся - 16 - 18 лет


Срок реализации программы - 1 год

Егорьевск
2021 г.

ОДОБРЕНО

цикловой методической комиссией
педагогов дополнительного образования

Председатель ЦМК


 Ю. К. Родионова

Протокол № 1

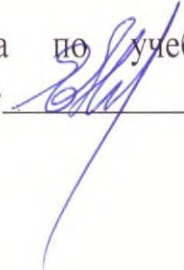
от «24» 08 2021 г.

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

Разработчик:

Малешина Татьяна Альфредовна, педагог дополнительного образования
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 бессилен разум»

Геродот

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 обучающихся - 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 здоровье сбережения 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 здоровье сбережения.

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:

Образовательные:

- освоить общие принципы формирования здорового образа жизни, его основные составляющие;
- освоить основополагающую информацию по принципам рационального питания, основным элементам здорового питания;
- освоить значение физической культуры в здоровом образе жизни, принципы назначения лечебной физкультуры;
- усвоить основополагающую информацию о вредных привычках и методах предупреждения их развития;
- знать основные принципы контрацепции, безопасного секса и планирования семьи;
- знать основные принципы социальной реабилитации инвалидов;
- знать принципы индивидуальных гигиенических мероприятий, направленных на поддержание здорового образа жизни;

Метапредметные:

- Развитие навыков здорового образа жизни.
- Развитие способности управлять физиологическими процессами
- Развитие способности управлять своими чувствами и эмоциями

Личностные:

- формировать в ребенке уверенность в своих силах перед участием в соревнованиях различных уровней;
- содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;
- способствовать развитию трудолюбия, аккуратности, усидчивости, взаимопомощи, сотрудничества;
- способствовать профессиональному самоопределению.

Организация образовательного процесса.

Программа рассчитана на подростков 16-18 лет. Количество занимающихся в каждой группе 8-15 человек. Продолжительность занятия - 1-ое занятие - 2 часа; 2-ое занятие - 2.5 часа. Периодичность занятий 2 раза в неделю.

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

- **Принцип системности** - комплексный подход в обучении, воспитании, развитии личности и коллектива.
- **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.

- **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.
- **Принцип систематичности:** регулярность занятий; рациональное чередование нагрузок и отдыха; от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному.
- **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 -1-ое занятие - 2 часа; 2-ое занятие - 2.5 часа. 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 обучающихся, в процессе которых у студентов формируются оценочные действия, способности к суждениям.

II. Тематическое планирование

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов
Сентябрь		
1.	Введение. Общее понятие о здоровье как состоянии организма	2
2.	Определение понятия "Здоровый образ жизни". Валеология. Основные составляющие здорового образа жизни. Социальные основы здорового образа жизни	2,5
3.	Подготовка и участие в Едином Дне здоровья	2
4.	Организация постоянной работы по мерам профилактики ОРВИ и инфекции COVID-19	2,5
5.	Основные качества, характеризующие физическое развитие человека	2
6.	Физические упражнения и здоровье	2,5
7.	Личная гигиена	2
8.	Правила «респираторного этикета» и мытья рук.	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.	Разработка инструкции по предупреждению инфицирования COVID-19 для обучающихся	2
14.	Основы психологической работы врача-гигиениста	2,5
15.	Обсуждение актуальных вопросов по ЗОЖ	2
16.	Тематическая встреча с представителями медико просветительского центра «Жизнь» г. Коломна	2,5
Ноябрь		
17.	Психосоматическая медицина. Связь психического и физического здоровья	2

18.	Стресс и психологическое здоровье	2,5
19.	Влияние рекламы на психологическое здоровье. Влияние элементов современной культуры (музыки, литературы и т.д.) на психологическое здоровье	2
20.	Роль семьи в формировании психологического здоровья	2,5
21.	Выпуск плаката «Когда и зачем носить маски»	2
22.	Встреча с врачом - инфекционистом Егорьевской ЦРБ	2,5
23.	Подготовка тематического мероприятия «Это страшное слово COVID»	2
24.	Проведение тематического мероприятия «Это страшное слово COVID»	2,5
Декабрь		
25.	Экология и здоровый образ жизни	2
26.	Природные и техногенные факторы, влияющие на экологию	2,5
27.	Крупнейшие природные и техногенные катастрофы и их последствия	2
28.	Состояние воздуха и здоровье человека.	2,5
29.	Воздух крупных городов. Нормативы, их достоинства и недостатки	2
30.	Состояние воды и здоровье человека.	2,5
31.	Состояние почвы и здоровье человека.	2
32.	Работа с докладами и рефератами	2,5
Январь		
33.	Питание как одна из составляющих здорового образа жизни	2
34.	Витамины и микроэлементы, их значение для здорового образа жизни	2,5
35.	Выпуск стенгазеты о правильном питании	2
36.	Социальное значение неполноценного питания	2,5
37.	Профилактическое применение витаминов и микроэлементов: за и против	2
38.	Биологически активные добавки к пище, их место в профилактике и терапии.	2,5
39.	Подготовка к тематической акции «Все о COVID»	2
40.	Проведение акции	2,5
Февраль		
41.	Физическая культура как одна из основ здорового образа жизни	2
42.	Утренняя зарядка как один из видов физической культуры.	2,5
43.	Гиподинамия как один из факторов риска развития различных заболеваний	2
44.	Профессиональный спорт и здоровый образ жизни	2,5
45.	Духовное здоровье	2
46.	Беседа представителей Храма Ал. Невского	2,5
47.	Подготовка мероприятия, посвященного Дню Православной культуры	2
48.	Проведение мероприятия, посвященного Дню Православной культуры	2,5
Март		
49.	Вредные привычки и здоровый образ жизни	2

50	Курение: доказанные факторы риска. Социальное значение курения.	2,5
51	Алкоголь: доказанные факторы риска. Профилактическая эффективность алкоголя: мифы и правда	2
52	Пиво как источник алкоголя	2,5
53	Наркотики: определение понятия, основные виды	2
54	Разработка стенгазеты по профилактике вредных привычек	2,5
55	Профилактика суицидов. Подготовка мероприятия совместно с педагогом-психологом по профилактике суицидов	2
56	Проведение тематического мероприятия по профилактике суицидов	2,5
Апрель		
57	Подбор материала к Всемирному Дню Здоровья	2
58	Выпуск стенгазеты к Всемирному Дню Здоровья	2,5
59	Демографическая ситуация в стране и мире	2
60	Роль планирования семьи в изменении демографической ситуации	2,5
61	Встреча с представителями кабинета медицинской профилактики Егорьевской ЦРБ	2
62	Разработка Памятки: «Как защититься от ОРВИ и COVID».	2,5
63	Просмотр Презентации: «Что нужно знать про коронавирусную инфекцию»	2
64	Обсуждение актуальных вопросов по ЗОЖ	2,5
Май		
65	Определение понятия «инвалид». Виды инвалидности	2
66	Ранняя диагностика врожденных аномалий и уродств	2,5
67	Аборт по медицинским показаниям: за и против. Встреча с врачом-гинекологом	2
68	Встреча с представителями медико-просветительского центра «Жизнь» г. Коломна	2,5
69	Адаптация инвалидов — путь включения их в жизнь общества и сокращения затрат системы здравоохранения	2
70	15 мая - Всемирный День Семьи, выпуск стенгазеты	2,5
	Охрана труда. Санитарные требования к рабочим местам	2
71	Вредные условия труда	2,5
Июнь		
72	Гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни. Виды гигиены.	2
73	Особенности отношения подростков к личной гигиене.	2,5
74	Роль системы воспитания в недостаточном знании необходимости личной гигиены	2
75	Просветительская работа как метод приучения к личной гигиене	2,5
76	Разработка и выпуск стенгазеты по личной гигиене	2
77	Итоговое занятие по темам ЗОЖ	2,5
78	Составление творческого отчета о работе кружка	2
79	Планирование работы на следующий учебный год	2,5
80	Итого:	180 часов

III. Содержание программы

Введение. 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.

Здоровый образ жизни. 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 половым путем).
- **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.

- **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, флешмобов.

IV. Список литературы

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. — М., 2019.
2. Анастасова Л.П., Цехмистренко Т.А., Кучменко В.С. Формирование здорового образа жизни подростков. — М., 2018.
3. Барзилович Е. Ю. Популярная энциклопедия здорового образа жизни. — М., 2019
4. Овчаренко Л.М. Биоэкономика здорового образа жизни. — М., 2020.