

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области  
«Орехово-Зуевский железнодорожный техникум имени В.И.Бондаренко»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
от «30» 08 2023

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «Орехово-Зуевский  
железнодорожный техникум имени В.И.  
Бондаренко»

С.С.Парамонов

«30» 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Естественнонаучной направленности

«Твое здоровье»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся 15-18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы  
педагог дополнительного образования  
Грашина Т.В.

г. Орехово-Зуево  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).

## **Направленность программы**

Образовательная программа «Твоё здоровье» по содержанию является естественнонаучной направленности; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации - индивидуально-ориентировочной и групповой;

## **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна программы заключается в том, что по завершении изучения программы у подростков будет накоплен опыт, способный стать основой дальнейшего формирования ключевых понятий и навыков здорового образа жизни, более осознанной здоровой социальной позиции и выбора здорового стиля жизни:

- получение социально значимой информации из различных источников, ее осмысление и интерпретация;
- использование полученной информации в типичных жизненных ситуациях (первоначально – в учебных моделируемых ситуациях, затем – в жизненных ситуациях);
- оценочные суждения о моделях нездорового поведения, о последствиях того или иного поведения;
- участие в обучающих тренингах, играх, проективной деятельности, социальной практике;
- взаимодействие со сверстниками: в паре, малой группе, большой группе; взаимодействие со старшими: педагогами и работниками техникума,

родителями, в социуме, представителями различных общественных организаций и органов местного самоуправления и другими; взаимоотношение со старшими и младшими в социуме.

- конструктивное разрешение конфликтных ситуаций в моделируемых учебных задачах и реальной жизни.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на обучающихся возраста от 15 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем программы – 72 часа

Срок освоения программы – 1 год ( с 01 октября по 30 мая)

Форма обучения – очная

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю

Минимальное количество обучающихся в группе – 12 человек

Максимальное количество обучающихся в группе – 35 человек

### **Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

### **Цель программы:**

-формирование устойчивого интереса учащихся к проблемам своего здоровья, бережного к нему отношения, а также выработке умений и навыков поведения, обеспечивающего сохранение оптимального уровня своего здоровья.

Эта **цель** предполагает актуализацию и углубление минимума знаний, необходимых для учащихся, чтобы они смогли осознанно относиться к проблемам, связанным с собственным здоровьем.

**Важным компонентом** этой программы является выработка понимания обучающимися того, что от их индивидуального здоровья зависит и коллективное здоровье, в том числе и здоровье нации, что это делает возможным не только благополучие отдельного индивида, но и его близких, и общества в целом.

За основу был взят учебный (информационный) модуль «Твоё здоровье», который разработан в рамках проекта «Комплексные стратегии противодействия распространению ВИЧ/ИППП среди молодежи РФ», реализуемого шестью агентствами ООН (ВОЗ, МОТ, ЮНОДП, ЮНФП, ЮНИСЕФ, ПРООН). Модуль предназначен для повышения уровня информированности обучающихся учреждений системы начального профессионального образования (НПО) по проблемам ИППП (инфекций, передаваемых половым путем) и ВИЧ (вируса иммунодефицита человека).

### **Задачи программы**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, за будущее окружающего мира;
- формирование необходимых медицинских знаний для дальнейшего их применения на практике, в целях сохранения и укрепления своего здоровья;
- раскрытие секретов красоты и хорошего самочувствия.

### **Обучающиеся приобретают представления:**

- об актуальности проблем сохранения здоровья в современном обществе;
- о факторах, воздействующих на уровень здоровья;
- об особенностях личности, влияющими на состояние индивидуального здоровья;
- основных направлениях сохранения индивидуального и коллективного здоровья;
- основных здоровьесберегающих технологий.

### **Обучающиеся узнают:**

- содержание элементарных учебных элементов, поименованных в программе, например, понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки вредные, полезные, инфекционные заболевания и т.д.
- методы, сохраняющие уровень здоровья, оптимальный для данного пола и возраста индивида;
- способы борьбы и преодоления вредных привычек

### **Обучающиеся учатся:**

- выполнять задания, выявляющие уровень их знаний проблемы «Твое здоровье»;
- пользоваться литературными и другими источниками для повышения уровня своих знаний по проблеме «Твое здоровье»;
- составлять и использовать таблицы распределения времени дня (режим дня);
- составлять меню с учетом собственных энергозатрат и качества доступных продуктов;
- предотвращать опасные и экстремальные ситуации, вредные для их здоровья, в т.ч. и конфликтные.

Все задачи можно разделить на:

#### ***Формирующие:***

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

#### ***Обучающие:***

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям: для сохранения зрения, дыхательным, корректирующим осанку

### **Принципы построения программы**

- возрастная адекватность;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- модульность структуры;
- вовлечение в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность;
- социально – экономическая адекватность.

### **Планируемые результаты**

Ожидаемые результаты. В процессе реализации данной программы, обучающиеся должны достичь следующих результатов:

- укреплять своё здоровье посредством вовлечения в систематические занятия физкультурой и спортом;
- управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих, не прибегать при разрешении конфликтов к алкоголю и наркотикам;
- обучающиеся будут владеть устойчивой мотивацией к ведению здорового образа жизни;
- переориентация на здоровый образ жизни;
- овладеют знаниями и умениями, способствующими их успешной адаптации в обществе;
- развитие положительных потенциалов и способностей личности обучающихся.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- выпуск санитарных бюллетеней;
- проведение обучающимися классных часов в форме презентации на тему: «Что нам мешает быть здоровыми»;

- во втором полугодии - проведение викторины среди 1-2 курсов на тему: «Здоровый мир. Мир, что нас окружает»;
- выпуск стенных газет;
- выпуск памяток по ЗОЖ.
- дни здоровья, спортивные мероприятия;
- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок;
- решение ситуационных задач.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

**В результате усвоения программы обучающиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность; формировать своё здоровье.

**Обучающиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний; причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека; о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.
- основы здорового образа жизни; систему
- знаний, умений и навыков сохранения и преумножения своего здоровья;
- будут уметь позитивно общаться с окружающими их людьми;
- обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи
- обучающиеся заложат фундамент ЗОЖ,

- получат возможность научиться соблюдать правила поведения в мире природы и людей,
- правила здорового образа жизни,
- освоят элементарные нормы адекватного поведения в социальной среде. основы здорового образа жизни;
- систему знаний, умений и навыков сохранения и преумножения своего здоровья;
- будут уметь позитивно общаться с окружающими их людьми;
- обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

№ темы	Наименование темы	Число часов
1	Введение Здоровье – основа безопасной жизнедеятельности	2
2	Твое здоровье и личная гигиена	2
3	Твое здоровье и питание	2
4	Твое здоровье и твое свободное время	2
5	Стили в одежде	2
6	Твое здоровье и курение	2
7	Твое здоровье и алкоголь	2
8	Твое здоровье и наркотики	2
9	Твое здоровье и инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)	2
10	Твое здоровье и вирусы иммунодефицита человека (ВИЧ)/синдром приобретенного иммунодефицита СПИД)	2
11	Твое здоровье и планирование семьи	2



12	Первая помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях.	2
13	Неотложная помощь при отравлениях	2
14	Домашний доктор. Заболевания органов дыхания.	2
15	Домашний доктор. Заболевания сердечно-сосудистой системы.	2
16	Домашний доктор. Болезни органов пищеварения	2
17	Домашний доктор. Заболевания системы мочеотделения	2
18	Домашний доктор. Ревматические болезни	2
19	Домашний доктор. Заболевания системы кроветворения	2
20	Домашний доктор. Болезни эндокринной системы	2
21	Домашний доктор. Инфекционные заболевания	2
22	Домашний доктор. Акушерство. Способы предохранения от беременности.	2
23	Домашний доктор. Гинекология	2
24	Домашний доктор. Болезни уха, горла, носа	2
25	Домашний доктор. Кожные болезни	2
26	Домашний доктор. Психические болезни	2

27	Домашний доктор. Туберкулез.	2
28	Домашний доктор. Стоматология	2
29	Домашний доктор. Болезни витаминной недостаточности	2
30	Домашний доктор. Болезни неизвестной этиологии	2
31	Домашний доктор. Лекарственные средства и их применение	2
32	Современные методы исследования Лабораторные анализы	2
33	Физиотерапевтические процедуры	2
34	Вирусные заболевания	2
35	Практическая психодиагностика. Познай себя.	2
36	Твое здоровье и медиабезопасность	2
	<b>Итого на курс</b>	<b>72</b>

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:**

- методические материалы;
- видеоматериалы, плакаты, литература;
- канцелярские принадлежности (карандаши, ручки, тетради, альбомы для рисования, наборы цветной бумаги, краски, кисти, клей, ножницы и др.).

**Условия реализации программы:**

Оборудование и приборы

- Цифровая фотокамера
- Компьютер

- Проектор
  - Дидактические материалы
- Наглядный раздаточный материал
- Фильмы, аудиозаписи, презентации, видеоролики.

Методы, работы по программе:

- лекции
- видеоуроки
- уроки- презентации
- групповые дискуссии
- имитация ситуации
- упражнения
- разбор историй, случаев из практики
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры, деловые игры;
- игры по правилам – конкурсы, викторины;
- проектная деятельность;
- метод рефлексии;
- экскурсии;
- практические занятия
- самостоятельные занятия
- просмотр обучающего видео.

**Техническое оснащение:**

- столы, стулья, телевизор, компьютер, музыкальный центр, ноутбук, мультимедийное оборудование (проектор, экран), магнитная доска и др.

**Кадровое обеспечение программы:**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

**Учебно – тематический план** регламентирует образовательную деятельность. Он отражает особенности каждого раздела обучения.

### **Оценочные материалы**

**Личностными результатами программы является формирование следующих умений**

Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий**

#### **Регулятивные**

Определять и формулировать цель деятельности на занятии. Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться давать эмоциональную оценку деятельности. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные**

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебных пособиях, словарях, энциклопедиях. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный

опыт и информацию, полученную на занятии. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков). Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **Коммуникативные**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Способы проверки ЗУН учащихся**

Для диагностики уровня подготовленности подростков по программе «Твое здоровье» можно предъявить определенные требования к материалам по программе «портфеля деятельности обучающегося», который может включать:

- сочинения – эссе по темам программы;
- результаты проективной деятельности;
- подбор афоризмов, цитат к конкретным темам программы;
- газетные статьи, списки Интернет сайтов, других дополнительных источников информации, которые использовались подростками для самостоятельной работы;
- самостоятельно составленные кроссворды, чайнворды, ребусы по темам программы;
- рисунки, схемы, таблицы и другие дополнительные материалы, созданные самими подростками;
- «корзина понятий» (словарь по темам курса);
- результаты тестов.
- другие результаты самостоятельной деятельности подростка.

***Низкий уровень:*** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

***Средний уровень:*** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно- исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

#### **Формы подведения итогов программы:**

- участие в викторинах;
- участие в агитбригадах;
- защита творческих работ и проектов

#### **Литература:**

##### **Для учителя:**

1. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 9 класс/ А.Г. Макеева. – М.: Просвещение. 2013. – 63 с. – (Работаем по новым стандартам).
2. Вайнбаум С.Я. Гигиена физического воспитания. – М., Просвещения, 2018. - с.73-78
3. Вайнер Э.М. Рациональная организация жизнедеятельности человека, - Липецк: Издательство ЛЗПИ, 2019.- 34с.
4. Волынская Е.В. Гигиеническая основа здоровья. – Липецк, 2019. – 110с.
5. Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни в современной школе», Феникс, Ростов-на-Дону, 2018

6. Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни в современной школе», Феникс, Ростов-на-Дону, 2018
7. Йесен Б. Пища, которая лечит. Изд. Крон-пресс, 2018
8. Минх А.А. Общая гигиена. – М.: Медицина, 2018. – с. 54
9. Программа "Твое здоровье" ДМН Потемкина Г.А., 2018
10. Сборник учебных элементов «Твое здоровье», Международная организация труда. – М., 2018. – 178с
11. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа/ С.В. Третьякова, А.В. Иванов, М.Н Чистякова и др.; авт- сост. С.В. Третьякова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 96 с, - (Работаем по новым стандартам).

#### **Для обучающихся:**

1. Ю.А. Захаров Наркотики: от отчаяния - к надежде – М: ООО «Школьная Пресса, 2018. - 192 стр. (Серия «Путь к исцелению»).
2. Серьезный разговор о курении. Изд. Крон-пресс, 2018
3. Углов Г.Ф. «Правда и ложь о разрешенных наркотиках» М.: ЗАО «Периодика», 2013

#### **Цифровые образовательные ресурсы**

1. Газета "Здоровье детей" - <http://zdd.1september.ru>
2. Большая медицинская энциклопедия <http://med-lib.ru>
3. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>
4. Лига здоровья нации <http://www.ligazn.ru>
5. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии <http://www.fcgsen.ru>