

Министерство образования Московской области

Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Московской области  
«Егорьевский техникум»

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



**Дополнительная общеразвивающая программа  
здоровьесберегающей направленности  
«Здоровый образ жизни»**

Возраст обучающихся – 15-18 лет


Срок реализации программы - 1 год

Егорьевск  
2021 г.

## ОДОБРЕНО

цикловой методической комиссией  
педагогов дополнительного образования

Председатель ЦМК

 Ю. К. Родионова

Протокол № 01

от «27» августа 2021 г.

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

### Разработчик:

Зверобоева Елена Борисовна, педагог дополнительного образования ГАПОУ  
МО «Егорьевский техникум» 

### Внутренняя экспертиза:

Большова Светлана Георгиевна, заместитель директора по учебной 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 молодежи - 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 15-18 лет. Количество занимающихся в кружке 8-15 человек. Продолжительность занятия – 45 минут. Периодичность занятий 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа.

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 студента; 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.**

#### **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
<b>Сентябрь</b>		
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.	Подготовка и проведение тематического мероприятия «Студенческий лес»	2,5
5.	Основные качества, характеризующие физическое развитие человека	2
6.	Физические упражнения и здоровье	2,5
7.	Личная гигиена	2
8.	Старение. Старость. Продление жизни. Геронтология. Долгожители.	2,5
	Итого:	18 часов
<b>Октябрь</b>		
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.	Лекция представителей НИИ Гигиены г. Москвы	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
	Итого:	18 часов
<b>Ноябрь</b>		
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.	Проблемы психологической адаптации детей из	2



	неполноценных семей	
22.	Встреча с врачом – инфекционистом Егорьевской ЦРБ	2,5
23.	Подготовка тематического мероприятия «Это страшное слово СПИД»	2
24.	Проведение тематического мероприятия «Это страшное слово СПИД»	2,5
	Итого:	18 часов
<b>Декабрь</b>		
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
	Итого:	18 часов
<b>Январь</b>		
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 тематическим акциям	2
40	Проведение акции	2,5
	Итого:	18 часов
<b>Февраль</b>		
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
	Итого:	18 часов
<b>Март</b>		
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
	Итого:	18 часов
<b>Апрель</b>		
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	Встреча с врачом противотуберкулезного диспансера	2,5
63	Встреча с врачом-дерматовенерологом	2
64	Обсуждение актуальных вопросов по ЗОЖ	2,5
	Итого:	18 часов
<b>Май</b>		
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
	Итого:	18 часов
<b>Июнь</b>		
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

**1. 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.

**2. 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.

**3. 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.

#### **4. 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.

#### **5. 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.

#### **6. 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.

### **7. 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.

### **8. 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.

### **9. 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).

## **10. 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.

## **11. 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. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с. – (Университетская серия). – ISBN 978-5-379-02007-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.
2. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2019. – 29, [3] с. – ISBN 978-5-292-04596-0 (print). – Текст: непосредственный. Место хранения: ОХФ, ОУООПН-ЧЗ 13
3. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Н. А. Закоркина. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2019. – 146 с. – ISBN 978-5- 8268-2234-0. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/105309.html> (дата обращения: 24.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный
4. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков : учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург: [Б. и.], 2016. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/353112> (дата обращения: 23.03.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.