

КОМИТЕТ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ЛАДОГА»

ГБУ ДО «Центр «Ладога»

**ПРИНЯТО**  
на Педагогическом Совете  
протокол от 01.02.2021г. № 2

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом от 01.02.2021г. № 035

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

(с применением дистанционных образовательных технологий)

**Культура здоровья - компетенция 21 века**

**Срок реализации программы: 36 часов**  
**Возраст обучающихся: 14-17 лет**

Составители:

Булкина Кристина Игоревна,  
Эмануэль Татьяна Сергеевна,  
РГПУ им. А.И.Герцена.

**дир. Разметелево**  
**2021 год**

## 1. Паспорт программы

Форма обучения: дистанционная Количество часов: 36. Программа размещена в виртуальной образовательной среде на платформе moodle по адресу: <http://new.udod-ladoga.ru/>

### 1. Цели и планируемые результаты:

**Цель курса** – создание условий для формирования у обучающихся знаний о здоровом образе жизни, его роли в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности; овладение основами организации здорового образа жизни, оценки здоровья и профилактики заболеваний человека; усвоения положения, что здоровье человека является социальной ценностью, и во многом зависит от образа жизни, ознакомление с технологиями формирования ценности здорового образа жизни.

#### **Задачи курса:**

- Познакомить обучающихся с основными понятиями о здоровье и болезни, профилактике заболеваний и образе жизни.
- Сформировать представление о здоровье и здоровом образе жизни. Показать место и роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности человека.
- Рассмотреть факторы образа жизни, ухудшающие состояние здоровья.
- Обучить основам организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
- Сформировать у обучающихся знания о средствах укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний.
- Рассмотреть основные технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.
- Выработать социальные и жизненные навыки, обеспечивающие физическое и психологическое здоровье, активную деятельность

**Ожидаемые результаты. В результате освоения программы дистанционного курса обучающийся должен**

**Знать:**

- понятие и основы ЗОЖ,
- факторы, пагубно влияющие на здоровье человека,
- цели, методы и средства укрепления и сохранения здоровья,
- методики и инструменты поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

**Уметь:**

- анализировать свой режим дня,
- внедрять принципы и инструменты ЗОЖ,
- разрабатывать здоровый рацион,
- применять комплекс социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психологическое здоровье, активную деятельность.

**Владеть:**

- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и психической работоспособности,
- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

## **2. Рабочая программа курса**

**Целевая аудитория:** обучающиеся от 14 до 18 лет

### **Объем курса и виды учебных занятий**

Распределение видов учебной работы

| <b>Вид учебной деятельности</b>   | <b>Часов</b> |
|---|--------------|
| Контактная работа с обучающимся, всего, в том числе:  |              |
| 1. При непосредственном взаимодействии преподавателя и слушателя (в режиме онлайн), всего, в том числе: | 3            |
| -лекции   | 3            |
| 2. При опосредованном взаимодействии преподавателя и  | 33           |

|  |       |            |
|--|-------|------------|
| слушателя (в режиме онлайн), всего, в том числе: |       |            |
| - лекции   |       | 15         |
| - практические                                   |       | 14         |
| 3. Индивидуальные/групповые консультации         |       | 4          |
| Итоговое тестирование + творческое задание       |       | Сертификат |
| ИТОГО: Общая трудоемкость                        | часов | 36         |

### 3. Содержание модулей курса

#### Тема 1. Введение

Основные понятия о здоровье. Компоненты и показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Здоровье как основа безопасного существования. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России. Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья. Проблемы в формировании здорового образа жизни. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятие мотивации. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.

#### Практические задания:

Эссе «здоровый образ жизни»

Задание "Интеллект-карта принципы ЗОЖ"

#### Тема 2. Общие правила здорового питания

Понятие питания. Рекомендации по рациональному питанию Основные принципы рационального питания Основные погрешности современного питания Понятие о рациональном питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Понятие о сбалансированном питании. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевого режим. Основные компоненты питания Белки. Строение, свойства и функции. Обмен белков Углеводы. Строение, свойства и функции. Обмен углеводов Жиры. Строение, свойства и функции.

Обмен жиров Соотношение белков, жиров и углеводов у человека в зависимости от физического труда, возраста. Суточная потребность детей в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста. Витамины. История открытия витаминов Классификация витаминов Макроэлементы. Микроэлементы Потребности в воде школьников в зависимости от возраста. Особенности питания детей-спортсменов. Особенности питания учащихся. Особенности питания людей старшего и пожилого возраста. Современные теории питания, их значение. Пирамида здорового питания.

### **Материалы:**

ЗОЖ: здоровое питание: введение, крайности

КБЖУ и др.: волшебные буквы или показатели рациона

ЗОЖ: правильное питание: показатели рациона

ЗОЖ: важные продукты

Примеры здорового рациона

ЗОЖ: здоровое питание: коррекция рациона

### **Практические задания:**

Задание "Дневник питания"

Продукты must eat

ЗОЖ: здоровое питание: пример рациона на день

## **Тема 3. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.**

Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Закаливание и утренняя гигиеническая гимнастика. Понятие закаливания. Виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта. Основные принципы организации и проведения. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание разреженным воздухом (гипоксическая тренировка). Парная баня, ее оздоровительные эффекты. Особенности закаливания детей, спортсменов, часто болеющих, здоровых. Значение и роль утренней гигиенической гимнастики (УГГ)

для здоровья человека. Методики проведения УГГ. Влияние УГГ на организм в зависимости от биоритмологического профиля.

**Практические задания:**

Подбор комплекса упражнений

Фотоотчёт о ежедневном выполнении упражнений

**Тема 4. Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья.**

Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Биоритмологическая организация функций организма человека. Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма.

**Практические задания:**

Задание "Режим дня"

Тайм-менеджмент

**Тема 5. Вредные привычки опасные для здоровья.**

Определение понятия «привычка». Употребление алкоголя и наркотиков. Курение. Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы избавления от них.

**Практические задания:**

Выбор полезной привычки

Алгоритм внедрения полезной привычки

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по курсу, обеспечивает организацию и проведение итоговой аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений обучающихся – знаний, умений, навыков и компетенций.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий: каждое занятие предполагает самостоятельное решение учащимися изобретательских задач при кураторской поддержке педагога. Для выявления уровней развития системно-логического мышления (начальный, минимальный, средний, продвинутый, высокий) проводятся учебно-исследовательские конференции, а также подводится итог статистической обработки результатов по количеству и уровню творчества решённых задач.

По итогам прохождения курса обучающимся необходимо пройти итоговое тестирование и выполнить творческое задание.

### **Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Литература:**

- Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования. –Новосибирск:НГПУ, 1996. –26 с.
- Блинова Е.Г. Рациональное питание и оценка пищевого статуса организма. –Омск, Омский гос. Пед. Ун-т, 1998. –97 с.
- Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. –М.: Знание, 1982.-40с.
- Амосов Н.М., Бендет Я.С. Физическая активность и здоровье.-Киев : Здоровье,19946.Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития.-М.: Наука, 1981
- Матрос Л.Г. Филасовско-методологические проблемы формирования здорового образа жизни \Здоровье человека в условиях НТР.- Новосибирск,1989
- Мерзляков Ю.А. Путь к долголетию Минск: ППК «Белфакс»,19943.
- Симбирцев С.А. Здоровый образ жизни. Сборник научных трудов. Л, 1988
- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко,Л. А. Рапопорт. - 2-е изд. , перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] с. : ил.

#### **Интернет-источники**

- основы медицинских знаний и здорового образа жизни - <http://gdz.name/tekstovye-otvety/gdz-po-obj-10-klass-latchuk-razdel-2-glava-2-punkt-1>
- валеология - <http://www.knigafund.ru/tags/5399>
- здоровый образ жизни - <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>
- собрание спортивной литературы [электронный ресурс] - Режим доступа : <http://fizruk.net/blog/sportbook/> 2 ФИС: журнал «Физкультура и спорт» / ФИС: Золотая Библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа : <http://www.fismag.ru>