



Министерство образования и науки Пермского края
государственное учреждение
дополнительного образования
«Пермский краевой центр «Муравейник»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУ ДО «Пермский
краевой центр «Муравейник»

Н.А. Пронина

15 сентября 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Дорога к доброму здоровью»

Направленность – *естественнонаучная*

Уровень освоения – *ознакомительный*

Возрастной состав обучающихся – *11-18 лет*

Срок реализации – *2 месяца (краткосрочный)*

Форма обучения – *заочная*

Применение ДОТ – *исключительно*

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО

Педагогическим советом

протокол от 14.09.2023 № 1

Пермь, 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дорога к доброму здоровью»:

– реализуется на базе ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник» с 2023 года;

– рекомендована к реализации Экспертным советом по проведению экспертизы дополнительных общеразвивающих программ, заключение от 12.09.2023 №1;

– одобрена Методическим советом, протокол от 13.09.2023 №1.

В разработке дополнительной общеразвивающей программы приняла участие Устюгова Елена Николаевна, старший методист.

Содержание

1 Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Нормативные правовые основания разработки программы	4
1.2 Направленность (профиль) программы	4
1.3 Актуальность программы, новизна	4
1.4 Педагогическая целесообразность, практическая и социальная значимости	5
1.5 Адресат программы	5
1.6 Объем и сроки освоения программы	5
1.7 Режим занятий, периодичность и продолжительность	5
1.8 Цель и задачи программы	5
1.9 Планируемые результаты	6
1.10 Особенности организации образовательного процесса	7
1.11 Документы, выдаваемые по результатам освоения программы	8
2 Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Учебный план	8
2.2 Содержание разделов/модулей	9
2.3 Формы аттестации	11
2.4 Оценочные материалы	11
2.5 Методические материалы	11
2.6 Рабочая программа воспитания	12
3 Условия реализации программы	
3.1 Кадровое обеспечение	12
3.2 Материально-техническое обеспечение	12
3.3 Информационное обеспечение	13
3.4 Список информационных источников	13
Приложение 1. Календарный учебный график	15
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы	16
Приложение 3. Диагностические материалы	17
Приложение 4. Контрольно-оценочные средства	18

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеразвивающей программы составляют:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в актуальной редакции;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2 Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Дорога к доброму здоровью» относится к естественнонаучной направленности.

1.3 Актуальность программы, новизна

Изменения экономических и социокультурных условий нашего общества определяют повышение значимости здоровья человека как показателя качества жизни. Вопросы охраны и развития здоровья детей, привития им ценностей здорового образа жизни позиционируются как приоритетные направления образовательной политики.

Актуальность программы «Дорога к доброму здоровью» обусловлена увеличением числа детей, приобретающих хронические заболевания в период обучения в школе. Педиатрическое сообщество взволновано увеличением функциональных отклонений и хронических заболеваний у обучающихся. Наблюдается значительный прирост заболевания системы кровообращения и щитовидной железы, бронхиальной астмы, язвенной болезни, сколиоза. Кроме того, фиксируется высокая распространенность поведенческих и социальных отклонений. Причины такого состояния – школьная и информационная перегрузка, гиподинамия, ухудшение качества природной и социальной среды, незнание своего организма, механизмов сбережения здоровья. Поведение детей в сфере здоровья и их отношение к своему здоровью формируется под воздействием ряда факторов, в том числе, системы образования. Программа дополнительного образования детей «Дорога к доброму здоровью» способствует повышению уровня информированности детей по вопросам здоровья и способам его сбережения.

Новизна программы заключается в том, что она актуализирует для обучающихся формулу:

$$\text{Успех в жизни} = \begin{array}{l} \text{Ресурсы человекам} \\ \text{(материальные,} \\ \text{духовные,} \\ \text{социальные)} \end{array} + \begin{array}{l} \text{Созидательный} \\ \text{стиль жизни;} \end{array}$$

знакомит с понятиями «самосохранительное поведение», «саморазрушительное поведение», моделями и результатами такого поведения.

1.4 Педагогическая целесообразность, практическая и социальная значимости

Дополнительная общеразвивающая программа «Дорога к доброму здоровью» является педагогически целесообразной, поскольку вовлекает обучающихся в игровую практику, мотивирующую на деятельность по сохранению здоровья. Интересные учебные материалы, разнообразные игровые задания, в том числе, творческие задания по разработке семейных мастер-классов по здоровому образу жизни, по составлению персональной программы здоровья обеспечивают интерактивность, доступность, вовлечение в образовательный процесс ближайшего окружения обучающихся, актуализацию и практическое применение знаний о здоровом образе жизни.

В рамках программы обучающиеся знакомятся с актуальными информационными источниками по тематическим разделам содержания программы. Дети получают практический опыт работы с российским дистанционным интернет-сервисом Online Test Pad, что способствует развитию ИКТ-компетенций.

Таким образом, специфика предметной деятельности, ценностно-смысловое содержание, методы, педагогические технологии, формы, средства обучения, используемые при реализации программы «Дорога к доброму здоровью», расширяют и углубляют представления обучающихся о личном здоровье, влиянии на него наследственности, природной и социальной среды, здоровьесберегающего поведения, способствуют становлению навыков и привычек здорового образа жизни.

1.5 Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Дорога к доброму здоровью» адресована обучающимся 11–18 лет. Она представляет интерес для детей, желающих получить дополнительное образование в области естественных наук, расширить свой кругозор в сфере здорового образа жизни, узнать формулу жизненного успеха. Набор на программу общедоступный.

1.6 Объем и сроки освоения программы

Объем программы составляет 32 часа, срок освоения – 2 месяца (8 недель).

1.7 Режим занятий, периодичность и продолжительность

Режим занятий, периодичность и продолжительность:

1 вариант - одно занятие два раза в неделю, продолжительность одного занятия – 2 учебных часа, продолжительность 1 учебного часа – 30 мин.

2 вариант - одно занятие один раз в неделю, продолжительность одного занятия – 4 учебных часа, продолжительность 1 учебного часа – 30 мин.

1.8 Цель и задачи программы

Цель программы – личностное развитие обучающихся, формирование здорового образа жизни через составление индивидуальных программ здоровья.

Задачи программы:

Личностные:

– формировать умения различать поведение, способствующее сохранению здоровья и разрушающее здоровье;

- развивать интерес к видам деятельности, позволяющей реализовать потребности в здоровом образе жизни, признании, общении, получении новых знаний;
- развивать эмоциональный интеллект;
- формировать ценностное отношение к семейным традициям здорового образа жизни, эмпатию, ответственность за личное здоровье;
- развивать интерес к профессиям в области медицины, валеологии;
- формировать информационную культуру.

Предметные:

- формировать у обучающихся представление о здоровье как главной ценности жизни, основе успешного жизненного пути, о правилах здорового образа жизни;
- расширять и углублять представления об основных компонентах здорового образа жизни – гигиене, правильном питании, двигательной активности, отказе от вредных привычек, разрушающих здоровье, эмоциональном интеллекте;
- формировать понятие о валеологии, содействовать обмену опытом применения здоровьесберегающих технологий;
- ознакомить с современными профессиями, связанными с медициной, валеологией, популяризацией здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развивать логическое, абстрактное мышление;
- развивать способность применять полученные знания и умения в практической деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья;
- развивать умение устанавливать межпредметные связи биологии с другими науками;
- развивать умение работать с различными информационными источниками;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать ИКТ-компетенции

1.9 Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- повышение интереса к здоровому образу жизни, здоровьесбережению;
- формирование ценностной установки здорового образа жизни, здоровой семьи;
- повышение мотивации к участию в образовательных событиях, мероприятиях по теме здорового образа жизни, здоровьесбережения;
- повышение мотивации к сдаче норм ГТО;
- повышение интереса к профессиям в области медицины, валеологии.

Метапредметные результаты:

- умение планировать учебную деятельность в соответствии с поставленными задачами и условиями, реализовывать намеченный план;
- развитие навыков поиска, анализа, синтеза и интерпретации информации;
- умение оценивать результаты учебной деятельности, делать выводы;
- умение использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент достижения целей.

Предметные результаты:

- повышение уровня информированности обучающихся о здоровье, способах его сбережения, об основных компонентах здорового образа жизни;
- ознакомление с понятиями «здоровая семья», «самосохранительное поведение», «саморазрушительное поведение», моделями и результатами такого поведения;
- ознакомление с понятием «эмоциональный интеллект», структурой эмоционального интеллекта;
- ознакомление со способами развития эмоционального интеллекта;
- повышение информированности о современных профессиях в области медицины и валеологии.

1.10 Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации программы «Дорога к доброму здоровью»: заочная.

Методы обучения, применяемые в образовательном процессе:

- методы мотивации и стимулирования учебно-познавательной деятельности: познавательная игра, создание ситуации заинтересованности, создания ситуации апперцепции, создание ситуации познавательной новизны, поощрение успеха в обучении;
- методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: рассказ, лекция; иллюстрации, демонстрации учебных видеоматериалов; упражнения; индуктивные, дедуктивные, аналитические, синтетические; репродуктивные, поисковые, частично-поисковые; работа с информационными источниками;
- методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности: игровые задания (компьютерные тесты), творческие задания, опрос.

Образовательный процесс организуется в форме познавательной краевой интернет-игры с использованием сервиса Online Test Pad <https://onlinetestpad.com/ru>. Игра включает восемь этапов: «Здоровье – главная ценность жизни», «Гигиена – подруга здоровья», «Питание и здоровье», «Движение – кладовая жизни», «Зона риска: выход есть...», «Моя программа здоровья: семейные традиции ЗОЖ», «Моя программа здоровья: эмоциональный интеллект», «Моя программа здоровья: медицинские профессии».

В соответствии с календарно-тематическим планом обучающиеся получают учебные материалы, ссылки на игровые задания на сервисе Online Test Pad, коды доступа к игре, инструкции по работе с дистанционным сервисом. Продолжительность 1 этапа – 1 неделя. Дети имеют возможность выбора индивидуального темпа обучения. В течение недели обучающиеся изучают учебные материалы, затем выполняют игровые задания. В ходе образовательного процесса дети регулярно получают педагогическую помощь и поддержку в освоении учебного материала, информацию о результатах этапов. Для коммуникации участников образовательного процесса используются инструменты сервиса Online Test Pad – комментарии, сообщения, электронная почта, Дзен канал, мессенджер Вк, обеспечивающие индивидуальный подход к обучающимся.

Возможные форматы игры: онлайн и офлайн. Online Test Pad предоставляет возможность скачивать игровые задания этапов в файлы в формате *.pdf для дальнейшего использования. Доступно скачивание заданий в полной функциональности на ПК для прохождения игры без подключения к интернету. Возможно проведение игры на других Интернет-ресурсах – сайтах образовательных организаций и педагогов, сервисах для дистанционного обучения, в социальных сетях.

Подведение итогов игры проводится среди обучающихся, освоивших образовательную программу, выполнивших игровые задания, по сумме баллов всех этапов. Индивидуальный рейтинг участников определяется в двух возрастных категориях – 5-8 классы, 9-11 классы.

Образовательные технологии, используемые при реализации дополнительной общеразвивающей программы «В мире генетики и селекции»:

- технологии дистанционного обучения, обеспечивающие проведение образовательного процесса на расстоянии на основе использования современных информационных и телекоммуникационных технологий;
- технологии индивидуализации обучения, обеспечивающие организацию учебного процесса, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными (самостоятельная учебная работа, индивидуальные консультации, оказание индивидуальной помощи обучающимся);
- технологии развития критического мышления, формирующие навыки работы с информацией и представляющие собой совокупность разнообразных приёмов, направленных на то, чтобы заинтересовать обучающегося, предоставить ему условия для осмысления материала и помочь ему обобщить приобретённые знания;
- технологии опережающего обучения, соответствующие тенденциям развития и введения практико-ориентированной модели обучения;
- воспитательные технологии, в том числе:
- технологии игрового обучения, воссоздающие в игровой форме ситуации,

направленные на усвоение норм и правил поведения, способствующие формированию социального опыта, совершенствующие навыки самоуправления поведением;

– информационно-коммуникационные технологии, применяющие специальные способы, программные и технические средства для работы с информацией, обеспечивающие качественное формирование и использование информационных ресурсов в соответствии с потребностями участников образовательного процесса;

– здоровьесберегающие технологии, представляющие совокупность приемов и методов организации образовательного процесса без ущерба для здоровья детей и педагогов (оптимальный уровень трудности, вариативности методов и форм обучения).

1.11 Документы, выдаваемые по результатам освоения программы

По результатам участия в викторине «Дорога к доброму здоровью» обучающиеся получают сертификаты (электронные документы).

По результатам интернет-игры обучающиеся, набравшие до 80% включительно от максимальной суммы баллов за все этапы, становятся победителями (1-е место), награждаются дипломами победителей (электронные документы). Обучающиеся, набравшие до 70% и до 60% включительно от максимальной суммы баллов за все этапы, становятся призерами (2-е и 3-е места), награждаются дипломами призёров (электронные документы). Участникам, набравшим менее 60% от максимальной суммы баллов за все этапы, выдаются сертификаты (электронные документы).

Обучающимся, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении, установленного образца: *Свидетельство об обучении.*

2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план

Наименование раздела	Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля
		Теория	Практика	
1. Здоровье – главная ценность жизни	4	4	1	Викторина «Дорога к доброму здоровью», социализирующая игра «Моя толстовка» (вводная диагностика). Игровое задание
2. Гигиена-подруга здоровья	4	4	1	Игровое задание
3. Питание и здоровье	4	4	1	Игровое задание
4. Движение - кладовая жизни	4	4	1	Игровое задание
5. Зона риска: выход есть...	4	4	1	Игровое задание
6. Моя программа здоровья: семейные традиции ЗОЖ	4	4	1	Игровое задание. Мастер-класс «Семейные традиции ЗОЖ»
7. Моя программа здоровья: эмоциональный интеллект	4	4	2	Игровое задание
8. Моя программа здоровья: медицинские профессии	4	4	1	Игровое задание. Персональная программа здоровья
Итого	32	8	24	

Календарный учебный график представлен в приложении 1.

2.2 Содержание разделов

1. Здоровье – главная ценность жизни (4 часа)

Викторина «Дорога к доброму здоровью», социализирующая игра «Моя толстовка». (вводная диагностика).

Человек как субъект культурно-социально-исторической деятельности, представляющий собой единство биологической и социальной природы. Определение понятия здоровья. Здоровье – главная ценность жизни.

Индивидуальное здоровье. Составные части здоровья – физическое, психическое, социальное здоровье. Факторы риска здоровья: наследственность; состояние окружающей среды; медицинское обеспечение; условия и образ жизни.

Главные критерии здоровья: сбалансированность, уравновешенность свойств и качеств организма.

Признаки здоровья: специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов; показатели роста и развития; функциональное состояние и резервные возможности организма; наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Определение понятия о самосохранительном поведении как о действия и отношениях, направленных человеком на сохранение здоровья в течение жизни.

Определение понятия здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни подростка.

Общественное здоровье. Государственная программа «Здоровая Россия».

Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения в образовательной организации, населенном пункте, муниципальном образовании, Пермском крае, Российской Федерации.

Игровая практика 1. «Здоровье – главная ценность жизни». Выполнение заданий 1 этапа краевой интернет-игры «Дорога к доброму здоровью».

2. Гигиена – подруга здоровья (4 часа)

Древнегреческая легенда «Панацея и Гигиена».

Гигиена как раздел медицины. Гигиена как часть здорового образа жизни.

Интересные факты из истории возникновения и развития гигиены.

Разделы и отрасли гигиены: общая гигиена, коммунальная гигиена, трудовая гигиена, гигиена питания, гигиена детей и подростков.

Гигиенические мероприятия: личная гигиена, общественная гигиена.

Гигиена умственного труда.

Чрезмерная гигиена и её последствия.

Игровая практика 2. «Гигиена – подруга здоровья». Выполнение заданий 2 этапа краевой интернет-игры «Дорога к доброму здоровью».

3. Питание и здоровье (4 часа)

Питание – необходимое условие жизни. Нутрициология – наука о питании. История развития нутрициологии.

Основные компоненты пищи (белки, жиры, углеводы, вода, витамины, минералы).

Рациональное питание. Принципы и правила рационального питания: полноценная и сбалансированная пища, режим питания. Пирамида питания. Пищевой рацион. Калорийность. Таблица калорийности продуктов питания. Культура и гигиена питания.

16 октября – Всемирный день здорового питания.

Проблемы рационального питания детей и подростков в Пермском крае.

Опрос как метод исследования с области гигиены питания.

Опрос для определения частоты потребления жира. Оценка результатов опроса.

Опрос для определения частоты потребления зерновых продуктов, овощей, фруктов и ягод. Оценка результатов опроса.

Игровая практика 3. «Питание и здоровье». Выполнение заданий 3 этапа краевой интернет-игры «Дорога к доброму здоровью».

4. Движение – кладовая жизни (4 часа)

«Движение – кладовая жизни» (Плутарх). Физическая активность – важный компонент здорового образа жизни. Основу жизнедеятельности и здоровья человека обеспечивают параметры, отражающие его способности к определенным движениям – двигательные возможности.

Количественные и качественные показатели оценки двигательных возможностей человека. Основные физические двигательные качества: ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила, выносливость.

Биомеханика — это наука, изучающая законы механического движения в живых системах.

Пирамида активности человека.

Гиподинамия – «болезнь цивилизации», которой подвержены взрослые и дети. Опасности малоподвижного образа жизни для детей и подростков. Симптомы и профилактика гиподинамии.

Подвижные игры – значение в профилактике гиподинамии, разнообразие подвижных игр, подвижные игры народов Прикамья.

Понятие о физической культуре как части культуры, направленной на укрепление и сохранение здоровья, формирующей здоровый образ жизни, сохраняющей отличное физическое состояние на долгие годы. Спорт как составная часть физической культуры. Популярные и доступные виды спорта для детей и подростков.

Комплекс ГТО.

Всероссийский день физкультурника.

Игра-соревнование «Скиппинг».

Игровая практика 4. «Движение – кладовая жизни». Выполнение заданий 4 этапа краевой интернет-игры «Дорога к доброму здоровью».

5. Зона риска: выход есть... (4 часа)

Составляющие успеха жизненного пути:

- ресурсы, которыми располагает человек - материальные, духовные, социальные;
- выбор стиля жизни - созидательного или разрушительного.

Понятие «привычка». Полезные и вредные привычки.

Понятие «зависимость».

Понятие «Саморазрушительное поведение».

Опасность алкоголя. Просмотр медиаресурса «Перебором алкоголь».

Опасность курения. Опасность электронных сигарет, вейпов для подростков. Просмотр медиаресурсов «Опасность курения», «Ваше здоровье. Подростки и электронные сигареты».

Опасность наркотиков. Просмотр видеоролика антинаркотической направленности.

Игровая практика 5. «Зона риска: выход есть...» Выполнение заданий 5 этапа краевой интернет-игры «Дорога к доброму здоровью».

6. Моя программа здоровья: семейные традиции ЗОЖ (4 часа)

Понятие «Здоровая семья».

Презентация мастер-классов «Семейные традиции ЗОЖ» участников краевой интернет-игры «Дорога к доброму здоровью» прошлых лет.

Игровая практика 6. «Моя программа здоровья: семейные традиции ЗОЖ».

Творческое задание «Семейные традиции ЗОЖ» (подготовка семейного мастер-класса в формате презентации). Выполнение заданий 6 этапа краевой интернет-игры «Дорога к доброму здоровью».

7. Моя программа здоровья: эмоциональный интеллект (4 часа)

Понятия «эмоция», «эмоциональный интеллект (EI)». Значение эмоционального интеллекта.

Просмотр мультипликационного фильма «Головоломка»

Структура эмоционального интеллекта.

Виды эмоций. Патологические и эффективные стратегии обращения с эмоциями.

Пять шагов к эмоциональному интеллекту:

- самосознание - способность распознавать и понимать собственные эмоции..

- самоконтроль - способность обрабатывать эмоции;
- мотивация - способность стремиться к достижению цели ради факта её достижения;
- сочувствие (эмпатия) - способность понимать, что чувствуют другие люди, и ставить себя на их место;
- коммуникабельность - способность человека взаимодействовать в социуме и справляться с любыми жизненными ситуациями.

Понятие «жесты». Значение и классификация жестов. Частые и эмоции.

IQ, EI. Жизненные ситуации как возможность для развития эмоционального интеллекта.

Игровая практика 7. «Моя программа здоровья: эмоциональный интеллект». Выполнение заданий 7 этапа краевой интернет-игры «Дорога к доброму здоровью».

8. Моя программа здоровья: медицинские профессии (4 часа)

Профессия врач. Этимология слова «врач».

Интересные сведения из истории медицины. Клятва Гиппократа. Портретная галерея выдающихся деятелей медицины «От древности до наших дней»

Какими качествами должен обладать врач. В чём заключается работа врача. Какие специальности, связанные с медициной существуют. Врач-специалист широкого профиля. Врач-специалист узкого профиля. Педиатр. Фельдшер. Медицинская сестра. Рентгенолог. Физиотерапевт. Санитарный врач.

Атлас новых профессий: профессии, связанные с медициной

Известные врачи Пермского края, Перми. Трудовой подвиг медицинских работников Пермской области в годы Великой Отечественной войны.

День медицинского работника.

Игровая практика 8. «Моя программа здоровья: медицинские профессии». Выполнение заданий 8 этапа краевой интернет-игры «Дорога к доброму здоровью».

2.3 Формы аттестации

В течение освоения дополнительной общеразвивающей программы «Дорога к доброму здоровью» проводится промежуточная и итоговая аттестация. Форма проведения аттестации – интернет-игра.

2.4 Оценочные материалы

1. Игровое задание 1 этапа «Здоровье – главная ценность жизни».
2. Игровое задание 2 этапа «Гигиена – подруга здоровья».
3. Игровое задание 3 этапа «Питание и здоровье».
4. Игровое задание 4 этапа «Движение – кладовая жизни».
5. Игровое задание 5 этапа «Зона риска: выход есть...»
6. Игровое задание 6 этапа «Моя программа здоровья: семейные традиции ЗОЖ».
7. Игровое задание 7 этапа «Моя программа здоровья: эмоциональный интеллект».
8. Игровое задание 8 этапа «Моя программа здоровья: медицинские профессии».

2.5 Методические материалы

Методическое сопровождение учебной работы педагога:

1. Павлюкова С.А., Устюгова Е.Н. Презентация «Использование Online Test Pad для организации и проведения образовательных интернет-проектов».

Дидактические материалы:

1. Учебные материалы «Здоровье – главная ценность жизни».
2. Учебные материалы «Гигиена – подруга здоровья».
3. Учебные материалы «Питание и здоровье».
4. Учебные материалы «Движение – кладовая жизни».
5. Учебные материалы «Зона риска: выход есть...»
6. Учебные материалы «Моя программа здоровья: семейные традиции ЗОЖ».
7. Учебные материалы «Моя программа здоровья: эмоциональный интеллект».
8. Учебные материалы «Моя программа здоровья: медицинские профессии».

Методическая продукция:

1. Павлюкова С.А., Устюгова Е.Н. Инструкции по работе с дистанционным сервисом Online Test Pad для участников краевой интернет-игры «Дорога к доброму здоровью».

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель воспитательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «Дорога к доброму здоровью» – содействие формированию у обучающихся здорового образа жизни через составление индивидуальных программ здоровья.

Особенности организуемого воспитательного процесса:

Направления воспитательной работы:

1. Гражданское воспитание
2. Духовно-нравственное воспитание.
3. Популяризация научных знаний.
4. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
5. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
6. Экологическое воспитание.
7. Эстетическое воспитание.

Формы и содержание деятельности: воспитательный процесс организуется в форме интернет-игры «Дорога к доброму здоровью» продолжительностью 8 недель (2 месяца). Игровая практика отличается соревновательным характером, популяризирует и поощряет здоровый образ жизни. Она обеспечивает необходимые условия для личностного развития обучающихся, повышения мотивации к здоровьесбережению, формирования активной жизненной позиции относительно личного здоровья. Игра содействует совместному содержательному и активному семейному досугу.

Планируемые результаты и формы их проявления: повышение мотивации обучающихся к здоровому образу жизни; формирование ценностных установок здорового образа жизни, здоровой семьи; повышение мотивации к активному участию в интернет-игре «Дорога к доброму здоровью» и мероприятиях естественнонаучной направленности; продолжение обучения по другим программам естественнонаучной направленности образовательного блока «Ноосфера» краевой заочной школы ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник»; разработка обучающимися актуальных индивидуальных программ здоровья; положительные отзывы обучающихся и родителей (законных представителей) по итогам участия в образовательной программе; активное участие в рефлексивном опросе.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2.

3 Условия реализации программы

3.1 Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу «Дорога к доброму здоровью», должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

3.2 Материально-техническое обеспечение

– Рабочее место педагога дополнительного образования, обеспеченное ПК с доступом к сети Интернет.

– Рабочие места обучающихся, обеспеченные ПК или мобильным устройством с доступом к сети Интернет.

3.3 Информационное обеспечение

1. Ваше здоровье. Подростки и электронные сигареты. Медиаресурс <https://www.youtube.com/watch?v=RUA4m8gPplw>.
2. Видеоролик антинаркотической направленности <https://www.youtube.com/watch?v=bFXqCX6IQjM>.
3. Группа в социальной сети ВКонтакте «Краевая заочная школа «Ноосфера» <https://vk.com/kzshnoosphere>.
4. Головоломка. Мультипликационный фильм <https://rutube.ru/video/fd525e765e08aa4eec001b8202af8e8e/?t=3>.
5. Дзен канал «Заочная школа «Ноосфера» <https://dzen.ru/kzshnoosphere>.
6. Опасность курения. Медиаресурс <https://www.youtube.com/watch?v=yhIK4wGe-Zk>.
7. Перебором алкоголь. Медиаресурс <https://yandex.ru/video/preview/8878822946355230835>.
8. Сайт ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник» <https://muraveynik59.ru>.
9. Система дистанционного обучения и тестирования <https://onlinetestpad.com/>.
10. Электронная почта kzsh_noosfera@mail.ru.
11. ЭПОС. Дополнительное образование Пермского края dop.permkrai.ru.

3.4 Список информационных источников

Для педагогов

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. - 2-е изд., перераб. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. - 379 с.
2. Вачков И.В. Полисубъектное взаимодействие в образовательной среде. // Психология. Ж. Высшей школы экономики – 2014-Т.11-№2. С.- 36-50.
3. Гигиена. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.psyoffice.ru/6-1036-gigiena.htm>. (Дата обращения 17.10.2022).
4. Здоровая Россия. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.takzdorovo.ru/>. (Дата обращения 07.10.2022).
5. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. //Под редакцией Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. - М.: Издательство «Перо», 2012. – 659 с.
6. Иваницкая Е., Щербакова Т. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики / Е. Иваницкая, Т. Щербакова. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября». Воспитание. Образование. Педагогика; Вып. 15).
7. Лебедева-Несевря Н.А., С.С Гордеева. Социология здоровья: учеб. пособие для студ. вузов / Перм. гос. нац. иссл. ун-т. – Пермь, 2011. – 238 с.
8. Маравина Н. Просто и легко. Развитие физических качеств с помощью скакалки. [Электронный ресурс]. URL: <http://spo.1september.ru/article.php?ID=201001202>. (Дата обращения 07.10.2022).
9. Опросник №1 для определения частоты потребления жира [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/3832576/page:2/> (Дата обращения 10.10.2022).
10. Опросник №2 для определения частоты потребления зерновых продуктов, овощей, фруктов, ягод [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/3832576/page:3/> (Дата обращения 10.10.2022).
11. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
12. Смирнов Д.О., М.В. Зубакин. Медиа-психология: теория, практика и перспективы развития. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediapsihologiya-teoriya-praktika-i-perspektivy-razvitiya>. (Дата обращения 11.10.2022).
13. Что может быть важнее здоровья наших детей? [Электронный ресурс]. URL: <https://oppk.permkrai.ru/novosti/?id=289473> (Дата обращения: 22.04.2023).

Для обучающихся

14. Атлас новых профессий. [Электронный ресурс]. URL: <https://atlas100.ru/catalog/> (Дата обращения: 22.06.2022).

15. Бойко А.Ф. Не ждите первого звонка. М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1990.
16. Здоровая Россия. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.takzdorovo.ru/>. (Дата обращения 07.10.2022).
17. Кирчакова Т.В. Профилактика наркомании и здоровый образ жизни. - Ижевск, 1999.
18. Кудашева В.А. Чудесная диета. Книга для учащихся – М.: Просвещение, 1991.
19. Салютин С.Н. Как сохранить молодость и здоровье. - ИК «Комплект», 1997.
20. Трудовой подвиг медицинских работников Пермской области в годы Великой Отечественной войны. [Электронный ресурс]. URL: <http://history.milportal.ru/trudovoj-podvig-medicinskix-rabotnikov-permskoj-oblasti-v-gody-velikoj-otechestvennoj-vojny/>. (Дата обращения 07.10.2022).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график

1	15 октября	31 мая	8	8/ 16	32	1 раз в неделю по 4 часа/ 2 раза в неделю по 2 часа	Сроки проведения аттестации		
							1 полугодие	2 полугодие	итоговая (по окончанию срока реализации программы)
							март		

Год обучения

Дата начала
учебного года

Дата окончания
учебного года

Количество
учебных недель

Количество
учебных дней

Количество
учебных часов

Режим занятий

1
полугодие

2
полугодие

итоговая
(по
окончанию
срока
реализации
программы)

1

15
октября

31 мая

8

8/
16

32

1 раз в
неделю
по 4
часа/
2 раза
в
неделю
по 2
часа

Сроки проведения аттестации

промежуточная

апрель

Календарный план воспитательной работы (мероприятий/событий) в дополнительной общеразвивающей программе «Дорога к доброму здоровью» на 2023/2024 уч. г.

№ п/п	Наименование мероприятия/события	Уровень	Форма проведения	Цель	Сроки проведения	Планируемый результат
1	Краевая интернет-игра «Дорога к доброму здоровью»	краевой	дистанционная игра	содействие формированию у обучающихся здорового образа жизни, через составление индивидуальных программ здоровья	Март-апрель	– повышение мотивации участников к здоровому образу жизни; – составление актуальной индивидуальной программы здоровья

Диагностические материалы

1. Викторина «Дорога к доброму здоровью» (вводная диагностика) <https://onlinetestpad.com/oizqbv66hpsok>.

2. Социализирующая игра «Моя толстовка»

Задание. Моя толстовка.

Дорогие ребята, давайте познакомимся!

Оформим Вашу авторскую толстовку. Для этого нужно написать в центре толстовки свое имя, а потом:

- на левом рукаве написать или нарисовать дело, которое Вы очень хорошо делаете,
- на правом рукаве - свою мечту,
- вокруг горловины – приветственное слово, которое люди чаще всего говорят, при встрече с Вами,
- на кармане – свое самое большое желание,
- в центре под именем – то, что Вы любите делать в свободное время.



3. Опрос «Дневник участника образовательного путешествия «Дорога к доброму здоровью» <https://onlinetestpad.com/kqras6tt5kaew>

Контрольно-оценочные средства

1. Игровое задание 1 этапа «Здоровье – главная ценность жизни»
<https://onlinetestpad.com/k3dx46jw4cnx6>.

Пример игрового задания 1 этапа «Здоровье – главная ценность жизни»

Краевая интернет-игра "Дорога к доброму здоровью". 1 этап "Здоровье – главная ценность жизни"

**Правила игры**

Первый этап включает 20 заданий. Внимательно читай вопросы. Подумай, не спеши с ответом. Для прохождения этапа дается одна попытка. Уверенно иди от одного задания к другому, используй **навигационные кнопки**:

"Далее" - переход к следующему вопросу;

"Назад" - переход к предыдущему вопросу

"Завершить" - окончание выполнения всех заданий раунда, выход из игры.

Максимальное количество баллов - 40.

Пожалуйста, представься:

Фамилия Имя Отчество

Класс

Территория, населенный пункт

e-mail участника игры

Задания**№1**

У бога врачевания Асклепия было две дочери Панакея и Гигия. Обе владели даром целительства, но между собой постоянно спорили. Высокомерная Панакея считала себя всеисцеляющей и гордо заявляла, что она может найти и подарить людям одно лекарство от всех болезней сразу, а скромная Гигия говорила, что одного единственного средства на все случаи жизни быть не может, иначе зачем бы человеку были даны разум и способность к творчеству. Но человек не знает Законов Жизни и мы должны научить его этим Законам. Так и разошлись дочери бога врачевания Асклепия по разным дорогам: Панакея лечит людей различными ядами - порошками, микстурами, таблетками, а Гигия просвещает людей, проповедует среди них Законы Жизни, преступать которые нельзя никому. Гигия верит, что, овладев законами жизни, люди смогут передавать их друг другу и своим детям, что со временем все человечество станет физически и духовно здоровым, а сама жизнь на Земле – прекрасной.

Где появилась эта легенда?

- 1) в Древней Греции
- 2) в Древнем Египте
- 3) в Древней Индии
- 4) в Древнем Риме

№2

Укажи, кто из известных врачей Прикамья и в каком году организовал на медицинском факультете Пермского университета кафедру экспериментальной и социальной гигиены:

- 1) Михаил Леонтьевич Гамалея, 1786 г.
- 2) Федор Христофорович Граль, 1798 г.
- 3) Константин Николаевич Шапшев, 1921 г.
- 4) Евгений Антонович Вагнер, 1946 г.

№3

Установи соответствия между героями мультфильмов и полезными привычками, которые у них отсутствовали:

1)



2)



3)



4)



- 1) делать все быстро и аккуратно

- 2) мыть руки
- 3) содержать дом в чистоте
- 4) чистить зубы

№4

Этот литературный персонаж так рассказывал о своём детстве:

«Внешней обстановкой моего детства, в смысле гигиены, опрятности и питания, я похвалиться не могу». Кто это?

- 1) Алеша Пешков
- 2) Никанор Затрапезный
- 3) Том Сойер
- 4) Пеппи Длинный чулок

№5

Укажи главный способ ухода за кожей?

- 1) массаж
- 2) мытье
- 3) смазывание защитным кремом
- 4) смазывание увлажняющим кремом

№6

Средняя продолжительность чистки зубов по рекомендациям стоматологов должна составлять не менее:

- 1) 1 минуты
- 2) 3 минут
- 3) 5 минут
- 4) 10 минут

№7



На скольких человек рассчитан этот предмет?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

№8

Какой должна быть продолжительность сна подростка?

- 1) 5-6 часов
- 2) 7-8 часов
- 3) 9-10 часов
- 4) 11-12 часов

№9

Укажи простейший способ очистки воздуха в помещении?

1)



2)



3)



4)



№10

В еде не будь до всякой пищи падох, знай точно время, место и порядок.

Укажи автора афоризма о правильном питании:

- 1) Авиценна
- 2) Гиппократ
- 3) Николай Михайлович Амосов
- 4) Иван Петрович Павлов

№11

Какие продукты входят в состав гоголя-моголя?

1)



2)



3)



4)



№12

Укажи первый дневной прием пищи?

- 1) завтрак
- 2) обед
- 3) полдник
- 4) ужин

№13

Какие продукты по данным Роспотребнадзора и Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии жители нашей страны едят сверх нормы?

- 1) молоко и яйца
- 2) картофель и хлеб
- 3) мясопродукты и сахар
- 4) овощи и фрукты

№14

В развитие каких болезней весомый вклад вносит неправильное питание?

- 1) гепатиты В и С
- 2) грипп, ОРВИ
- 3) онкологические заболевания
- 4) сахарный диабет 2-го типа

- 5) сердечно-сосудистые заболевания
- 6) коронавирусная инфекция

№15

Нормальная масса тела - важнейшее условие сохранения здоровья и качества жизни. Укажи закон здорового питания, позволяющий поддерживать здоровую массу тела:

- 1) Не есть вечером за 2 - 3 часа до сна.
- 2) Калорийность рациона должна соответствовать энерготратам человека.
- 3) Один раз в неделю нужно устраивать разгрузочные дни, когда можно только пить воду.
- 4) Каждый день нужно проходить 10000 шагов.

№16

Какие суточные нормы употребления сахара и соли рекомендует современная медицина?

- 1) сахар - не больше 26 г (6 чайных ложек), соль - не больше 5 г
- 2) сахар - не больше 35 г, соль - не больше 7 г
- 3) сахар - не больше 52 г, соль - не больше 10 г
- 4) сахар - не больше 100 г, соль - не больше 20 г

№17



Как ты считаешь, эти продукты необходимы для здорового питания?

- 1) Нет. Если хочешь поддерживать здоровую массу тела, жиры нужно исключить.
- 2) Да. Нужно употреблять и растительные, и животные жиры.
- 3) Нужно употреблять только растительные жиры, животные полностью исключить.
- 4) Нужно употреблять только животные жиры, растительные полностью исключить.

№18



Жизнь многих великих ученых неразрывно связана со спортом. История знает тому немало примеров. Прочитайте загадки и отгадайте, имена каких выдающихся личностей здесь зашифрованы. Предмет, который вы можете использовать для расшифровки, есть у вас в подсказке (см. QR-код).

1)

Античный философ, ученик Сократа, утверждал: "Человек — существо бескрылое, двуногое, с плоскими ногтями, восприимчивое к знанию, основанному на рассуждениях». Он был борцом и считал, что для соразмерности красоты и здоровья нужно не только образование в области науки и искусства, но и занятия физическими упражнениями".

2)

Первый русский ученый-естествоиспытатель так писал о себе: "За то терплю, что стараюсь защитить дело Петра Великого, чтобы научились Россияне, чтобы показали своё достоинство». Он в годы своей учебы в России и за рубежом не бросал занятия английским боксом, борьбой на руках, верховой ездой, поднятием тяжестей, стрельбой, танцами, фехтованием."

1) Kjvjujcd

2) Gkfnjy

№19

Если любишь спорт и активно провел лето, то легко справишься с этим заданием: установи соответствия между названиями видов спорта и спортивным инвентарём:

1)

BMX

2)

бадминтон

3)

скейтбординг

4)

скиппинг

5)

стритболл

6)

футбол

7)

алтимат фрисби

8)

настольный теннис

9)

волейбол

10)

SUP-серфинг

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



№20

Укажи порядок оказания первой помощи при обморожении:

1) Уйти с холода. На морозе растирать и греть поражённые участки тела бесполезно и опасно.

2) На поражённую поверхность наложить теплоизоляционную повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью.

3) Выпить тёплый и сладкий чай.

4) Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут нежно массируя конечность.

2. Игровое задание 2 этапа «Гигиена – подруга здоровья»
<https://onlinetestpad.com/bkjj6vxvqd3ni>
3. Игровое задание 3 этапа «Питание и здоровье»
<https://onlinetestpad.com/gdsqq3nhxhxew>.
4. Игровое задание 4 этапа «Движение – кладовая жизни»
<https://onlinetestpad.com/6a3r3c7unyhym>.
5. Игровое задание 5 этапа «Зона риска: выход есть»
<https://onlinetestpad.com/7sstg4rzy2j3c>.
6. Игровое задание 6 этапа «Моя программа здоровья: семейные традиции ЗОЖ»
<https://onlinetestpad.com/ilvuzforbd7g4>.
7. Игровое задание 7 этапа «Моя программа здоровья: эмоциональный интеллект»
<https://onlinetestpad.com/6hrsicjtehhd>.
8. Игровое задание 8 этапа «Моя программа здоровья: медицинские профессии»
<https://onlinetestpad.com/75corhomu3kli>.