

**Государственное бюджетное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
и лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников
«Расправь крылья»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ «Центр подготовки и
постинтернатного сопровождения
выпускников «Расправь крылья»

_____ А.Г.Батраков

Приказ от «_» _____ 2024 г. № ____

Рабочая программа
«В здоровом теле – здоровый дух»
Возраст обучающихся: 15-23 лет
Срок реализации программы: 1 год
3 год обучения

Социальный педагог
Масловская Ольга Леонидовна

п. Северный 2024

Рабочая программа разработана на основе общеобразовательной
общеразвивающей программы «За здоровый образ жизни».

Тип - общеобразовательная общеразвивающая.

Уровень программы – базовый.

Направленность – социально-педагогическая.

Автор – Масловская О.Л.

Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию человека.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, способствующего познавательному и эмоциональному развитию, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Задачи:

Обучающие:

- Дать основные понятия и термины правил безопасности по темам третьего года обучения;
- Познакомить с потенциальными опасностями, наиболее часто возникающими в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- Дать представление о социальных последствиях пристрастия к наркотикам;

Развивающие:

- развить у обучающихся потребность в здоровом питании;
- развить бережное отношение к своему здоровью;

Воспитательные:

- прививать интерес к занятиям спортом и активным видам отдыха;
- воспитать потребность соблюдать правила личной гигиены;

Возраст учащихся: 15-23года.

Форма организации образовательного процесса – групповая. Численный состав группы может быть от 10 до 15 человек.

Режим занятий: 1 раз в 2 недели по 2 академических часа, 36 часов в год, продолжительностью по 45 минут с перерывом 10 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По окончании 3 года обучения:

Выпускник должен знать:

- основные понятия, термины и определения народной медицины и иммунитета;
- общие понятия и определения наркомании и токсикомании;
- общий порядок действий при оказании первой медицинской помощи;
- правила здорового питания;
- социальные последствия пристрастия к наркотикам;
- потенциальные опасности, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе;
- особенности составления меню;
- понятие калорийности блюд;

- основные противоэпидемические мероприятия, методы, виды и способы дезинфекции.

Выпускник должен уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья;
- сочетать продукты между собой, считать калорийность блюд, правильно питаться;
- соблюдать здоровый образ жизни;
- осознанно строить взаимоотношения;
- комплектовать домашнюю аптечку.

Контроль за выполнением программы:

Текущий контроль: проводится на каждом занятии при выполнении задания разного уровня сложности. Результаты оцениваются педагогом словесно.

Промежуточный контроль: проводится в конце первого полугодия и в конце учебного года в форме тестирования.

Методическое обеспечение программы.

На занятиях применяются наглядные, словесные, практические методы обучения:

Наглядный метод используется при показе иллюстративного материала (кроссворды, тесты, анкеты, карточки с заданиями и т.д.)

Словесный метод включает в себя беседы, дискуссии, лекции, обсуждения, анализ. В работе этот метод должен быть доступным для восприятия подростков.

Практические методы обучения включают в себя тренинги, практические работы т.д.

Список литературы:

1. Социальная квартира интернатного учреждения: подготовка воспитанников к самостоятельной жизни: Методическое пособие – М.: - Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья», 2011-120с.
2. Сопровождение сирот: современные вызовы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. (5-6 декабря 2013 г., г. Калуга)/сост. И.А. Бобылева – М.: благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья», 2014 – 312 с.;
3. Постинтернатное сопровождение детей-сирот: успешные практики, технологии, нормативное обеспечение. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Ч.2. 22-23 июня, г. Смоленск / под ред. И.А. Бобылевой – М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья», 2010 – 216 с.;
4. Постинтернат: конструктор системы сопровождения выпускников/ И.А. Бобылева, И.Е. Доценко, О.В. Заводилкина и др; под ред. И.А. Бобылевой – М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья», 2013 – 40 с.;
5. Э.Н. Вайнер ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/ Э.Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности – 2009 - №3 – с. 39-46;
6. Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова Здоровье как образ жизни// Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова// Здоровье всех от А до Я – 2007 - №2 – с. 41-47;
7. С.А.Зубова Рациональное питание: Урок-практикум, 9-й класс/ С.А. Зубова// ОБЖ. Основы безопасности жизни – 2009 - №3 – с. 17-21
8. А.Н. Калягин, Е.А. Швецова. Школа по преодолению табачной зависимости: Курс из восьми занятий/ А.Н. Калягин, Е.А. Швецова// ОБЖ. Основы безопасности жизни – 2009 - №3 – с. 51-54; №4 – с. 54-60; №5 – с. 40-46

Список литературы:

1. Д.Васильева Вредным привычкам места нет/ Д.Васильева// Пока не поздно – 2010 - № 11 – с. 3;
2. А. Поздняков. На зарядку становись!/ А. Поздняков// Труд – 2010 - № 128 – с.4, 2011 год – год спорта и здорового образа жизни;
3. Т.Яковлева// Российская Федерация сегодня – 2010 - №14 – с. 21-22
4. С. Шмаков Детям о здоровье// С.Шмаков// Здоровье всех от А до Я – 2007 - №2 – с. 94-128