

**Дополнительная просветительская программа «ЗОЖ – общее дело»
(интегративный модуль для реализации программ общего и дополнительного
образования)**

Введение

Программа «ЗОЖ – общее дело» ориентирована на обучающуюся молодежь образовательных организаций общего, средне профессионального и дополнительного образования. Она предлагает обучающейся молодежи дополнительные структурированные интерактивные материалы по основным компонентам системы здоровьесозидания, формированию навыков здорового образа жизни.

Программа обеспечивает возможность в доступной форме с использованием интерактивных материалов, а также некоторых инструментов цифровых технологий расширить базовые знания, предлагаемые к освоению программы «Траектория ЗОЖ».

Программа «ЗОЖ – общее дело» реализуется всеми участниками образовательных отношений в урочное и внеурочное время, в системах образовательных организаций общего, среднего профессионального, дополнительного образования, некоммерческими и другими организациями по данному направлению деятельности.

Программа структурирована по модульному принципу. В основе данного принципа лежит системный подход, при котором изучаемая система рассматривается как состоящая из элементов - модулей с определенными связями между ними.

Однако, преимуществом данной программы является возможность использования отдельных модулей или даже отдельный кейсов, занятий при необходимости дополнения основного материала.

Цель программы

Цель данной программы – содействие процессу формирования у обучающейся молодежи необходимых навыков и компетенций по здоровьесозиданию, формированию ЗОЖ посредством обеспечения современным инструментарием доступа к актуальной, достоверной информации.

Задачи:

Продемонстрировать многогранную природу здоровья и эффективность технологии здоровьесозидания.

Сформировать у обучающегося представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья и здоровьесозидания.

Обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Создать методологические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности обучающихся во время урочной, внеурочной деятельности.

Расширить и разнообразить возможности работы лидеров детского и молодежного мнения, тьюторов из числа представителей различных областей – медицины, религиозных организаций по направлениям формирования ЗОЖ детей и обучающейся молодежи.

Сроки реализации

Сроки реализации программы: индивидуально в соответствии с образовательных планом и запросами групп.

Целевая аудитория

Целевая аудитория: тьюторы, психологи, социальные работники, руководители кружковой работы Центров творчества, развития детей и молодежи, активисты молодежных организаций, родители и другие заинтересованные лица, сопровождающие развитие детей и молодежи.

Структура программы

Материал каждого занятия можно использовать в том числе как отдельное мероприятие для внеклассной или внеурочной работы в системе дополнительного образования.

Для получения высокого результата профилактической воспитательной работы рекомендуется освоить все занятия данного модуля.

Модули в соответствии с заявленной тематикой можно выбирать в соответствии с образовательными запросами целевой аудитории.

На каждый модуль выделяется от 5 до 12 часов.

Модули программы «ЗОЖ – общее дело»

Модуль 1 Ориентиры здоровья. Знаете ли Вы?

Модуль 2. Духовно – нравственные ориентиры. Конструктор отношений

Модуль 3. Позитивное мышление.

Модуль 4 Питание. Основы здоровьесозидания.

Модуль 5. Спорт. Ориентир – ЗОЖ.

Модуль 6. Ответственное поведение. Профилактика зависимостей.

Модуль 7. Социальная активность лидеров ЗОЖ

Ресурсный блок. Тесты, диалоги, интерактивности, практические задания в системе

Ведущий педагогический замысел моделирования и построения новой здоровьесозидающей стратегии, согласно которой любой взрослый (родитель, представитель НКО, лидер детско-молодежного объединения, педагогический работник, медик, тьютор), сопровождающий развитие обучающихся может посредством использования современных интерактивных инструментов программы «ЗОЖ – общее дело» предоставлять детям и обучающейся молодежи достоверную информацию, обеспечивающую осознанный выбор траектории здоровья созидания и формирования ЗОЖ.

Программа, в рамках которой выстраивается взаимоотношение человека с самим собой и социумом строится на следующих принципах:

1. Принцип самоактуализации. В каждом человеке существует потребность в актуализации своих интеллектуальных, коммуникативных, художественных и физических способностей. Важно пробудить и поддержать стремление обучающихся к проявлению и развитию своих природных и социально приобретенных возможностей, направленных на достижение гармонии физического, психического и духовного начала.

2. Принцип индивидуальности. Материал данной программы построен на дискуссионных методах, что обеспечивает индивидуальные особенности каждого участника взаимодействия. Участнику программы предоставляется возможность усваивать материал по мере собственной необходимости с учетом индивидуального темпа развития

3. Принцип субъектности. Индивидуальность присуща лишь тому человеку, который реально обладает субъектными полномочиями и умело использует их в построении деятельности, общения и отношений. Следует помочь подростку стать подлинным субъектом жизнедеятельности в своей микрогруппе, способствовать формированию и обогащению своего субъектного опыта. Межсубъектный характер взаимодействия должен быть доминирующим при реализации задач данной программы.

4. Принцип выбора. Без выбора невозможно развитие индивидуальности и субъектности, самоактуализации потребности в здоровом осмыслении себя и мира. Педагогически целесообразно, чтобы обучающийся жил, учился и воспитывался в условиях постоянного выбора, но имел правильные ориентиры, касающиеся системы здоровьесозидания и траектории, направленной на формирование здорового образа жизни.

5. Принцип доверия и поддержки. Необходимо решительно отказаться от идеологии и практики социоцентрического по направленности и авторитарного по характеру учебно-воспитательного процесса, присущего педагогике насильственного формирования личности ребенка. Инструменты и форматы программы направлены на поддержку личностно-ориентированных технологий обучения и воспитания обучающихся. Вера в ребенка, доверие к нему, поддержка его устремлений к самореализации и самоутверждению являются основой формирования внутренней мотивации ребенка, направленный приобретение устойчивых навыков и компетенций здорового образа жизни.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы

Четко сформированная стратегия каждого из участников программы на здоровьесозидание и формирование индивидуальной траектории здорового образа жизни.

Ресурсное обеспечение программы

УМК к программам. Учебно-методический комплекс (УМК) включающий планы занятий, сценарии мероприятий (текстовое содержание занятий), дидактические и наглядные материалы для занятий, видеоматериалы, ролики социальной рекламы, тесты в интерактивных приложениях, методические рекомендации по использованию.

Методический кейс использования УМК в практической деятельности педагога, лидера детского и молодежного мнения.

Формы работы, используемые при реализации программы

1. просмотр видео
2. lifestore
3. дискуссии, обсуждение
4. тренинги
5. викторины с помощью интерактивных программных инструментов

Основные направления

Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья и диагностики различных его параметров и состояний

Профилактическая и коррекционная работа.

Информационно-просветительская работа.

Условия (организационные механизмы) реализации программы

Реализация программы возможна в нескольких форматах:

- отдельная программа состоящая из 7 модулей;
- интегрированные модели в основную общеобразовательную или дополнительную программы;
- материалы ресурсного блока в качестве сопровождения отдельных

Требования к организации занятий

Возраст учеников

Данный курс рассчитан на подростков в возрасте от 12 до 16 лет. Однако верхняя возрастная граница может быть расширена в том случае, если ведущий курса уверен, что ему удастся заинтересовать аудиторию более старшего возраста.

Размер группы

Размер группы обучения является чрезвычайно важным фактором. Опыт показывает, что эффективность профилактической работы в группах, в которых меньше 8-9 и больше 15-16 человек, существенно падает. Поэтому по возможности следует придерживаться указанных рамок. Проведение занятий с меньшей эффективностью возможно и в больших

группах, однако в этом случае крайне желательно наличие двух (а если группа превышает 28-30 человек - и трех) ведущих.

Расписание и количество часов

Еще одна заведомо трудновыполнимая рекомендация состоит в том, что под каждое занятие курса лучше выделять сдвоенный урок. Это связано с большим количеством дискуссий и игр по ходу занятий. Увеличение продолжительности занятия не вызовет нарушения гигиенических норм, поскольку в занятиях предусмотрены игры, способствующие уменьшению психологической нагрузки и снижению утомления. Если группа обучения небольшая (10-12 человек), то теоретически возможно проведение одного занятия за 45 мин.

Разбивать занятия (чтобы проводить их в течение двух отдельных уроков) возможно только некоторых моделей. В процессе планирования занятий необходимо внимательно ознакомиться с методическими рекомендациями по их проведению. Место проведения занятий – любое комфортное для размещения группы детей и оборудованное проектором или другим демонстрационным оборудованием.

Для проведения занятий обычный класс с установленными в ряды партами является не слишком пригодным. Он не позволяет размещаться по кругу, что весьма желательно. Наилучшим местом проведения занятий является специально выделенный класс или зал с наименьшим количеством мебели.

Большинство занятий также могут проводить обучающиеся старших классов или курсов для младших по возрасту детей при условии предварительной подготовки с педагогом или психологом. Благодаря этому исчезает возрастной барьер между ведущим занятия и присутствующими в аудитории, и материал воспринимается эффективней (принцип «сверстник – сверстнику»). Для проведения одного занятия привлекается один либо два ученика или студента из старших классов или курсов.

Целевые индикаторы реализации программы:

Увеличение количественных показателей детей, принявших участие в профилактических мероприятиях образовательной организации;

Уменьшение статистических данных количества детей, употребляющих ПАВ;

Увеличение количественных показателей детей, повысивших физическую активность.

Оценка эффективности реализации программы

Контроль усвоения базовых теоретических положений программы измеряется с помощью тестового материала по выбору руководителя.

Основные результаты (опосредованные) реализации программы оцениваются в рамках мониторинговых процедур результативности профилактической работы в образовательной организации.

Инструментарий проведения контроля - мониторинг результативности выполнения программы:

- степень участия учащихся ОУ в акциях по пропаганде ЗОЖ;
- анализ статистических показателей и мониторинговых исследований (опросы обучающихся, родителей, педагогов;
- общественная оценка качества работы образовательной организации;
- анкетирование всех участников данной программ.

Заключение

Данная программа в полном объеме рассчитана на 1 год и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.