

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

**РАБОЧАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

ознакомительного уровня
социально-гуманитарной направленности
на 2022 – 2023 учебный год

Возраст учащихся 10-12 лет

Автор-составитель:
Акимова Елена Федоровна, заместитель
директора по воспитательно-профилактической
работе, педагог-психолог

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа ознакомительного уровня социально-педагогической направленности «Разговор о здоровье и правильном питании» разработана в рамках реализации Программы региональной инновационной площадки по теме «Модель раннего выявления и профилактики девиантного поведения несовершеннолетних в условиях образовательной системы (далее Модель профилактики)».

Согласно Программе инновационной площадки, образовательная составляющая Модели профилактики на уровне учреждения представляет собой комплекс независимых целостных содержательных (тематических) модулей, отражающих актуальное содержание профилактической деятельности с детьми разных возрастных групп.

Изучение нормативно-методических документов системы образования¹ по вопросам профилактики девиантного поведения позволяет «разбить» рекомендуемое содержание на следующие тематические модули:

«ЗДОРОВЬЕ»	«ОБЩЕНИЕ»	«СРЕДА»	«ДОСУГ»	«СЕМЬЯ»	«ПРОФЕССИЯ»
------------	-----------	---------	---------	---------	-------------

Перечисленные модули или их сочетание могут реализовываться как Рабочие дополнительные общеразвивающие программы.

Содержание Рабочей программы «Разговор о здоровье и правильном питании» отражает содержание образовательного МОДУЛЯ «ЗДОРОВЬЕ»

Таким образом, образовательная деятельность в рамках Модели профилактики осуществляется посредством реализации *комплекса рабочих дополнительных общеразвивающих программ.*

Актуальность Рабочей программы обусловлена Концепцией развития дополнительного образования детей, государственным приоритетным проектом «Доступное дополнительное

¹ Перечень некоторых использованных нормативно-методических документов системы образования по вопросам профилактики девиантного поведения:

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. N 520-р «Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года. План мероприятий на 2017-2020 годы по реализации концепции».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. ПРИКАЗ Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2000 года N 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 05.09.2011 N МД-1197/06 "О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде".
6. Письмо Минобрнауки РФ от 6 октября 2005 года N АС-1270/06 «О Концепции превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде».
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149. "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида".
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
9. Письмо Минобрнауки России от 3 апреля 2017 г. № ВК-1068/09 «Методические рекомендации о механизмах привлечения организаций дополнительного образования детей к профилактике правонарушений несовершеннолетних».
10. Письмо Минобрнауки России от 24 августа 2015 года N 07-2643 «О направлении Методических рекомендаций по организации курсов для родителей».

образование детей» в части принципов государственной политики развития дополнительного образования детей: «В целях увеличения охвата детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам, до 75%, рекомендуется реализовать программы на ознакомительном, базовом и углубленном уровнях, а также предусматривать реализацию краткосрочных программ (от 16 ч.), в том числе в формате «интенсивов», либо при разработке программы использовать модульный принцип построения».

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость.

Проектирование Рабочей программы осуществлялось в соответствии со следующими **принципами разноуровневости:**

1. Содержание Рабочей программы организуется по принципу дифференциации в соответствии с уровнем сложности.

«*Стартовый (ознакомительный, общекультурный) уровень*» предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение информированности, овладение первичными простейшими навыками, содействует самопознанию, самоопределению учащихся.

«*Базовый уровень*» предполагает использование специализированных предметных знаний, умений, компетенций, формирование навыков на уровне практического применения.

«*Продвинутый (углубленный) уровень*» предполагает углубленное изучение содержания программы, позволяющей учащемуся включаться в практику, уровень сложности которой требует использования около-профессиональных и специализированных компетенций и предметных знаний, умений, навыков видеть проблемы, формулировать задачи, искать средства их решения.

2. Рабочая программа реализуется преимущественно посредством сетевых форм реализации совместно с иными организациями (школами) на основании договора о сетевом взаимодействии.

Немаловажное значение имеет взаимодействие с родителями учащихся, тематический родительский всеобуч.

3. Рабочая программа предусматривает процедуру перехода не менее 25% учащихся - выпускников для продолжения изучения смежных сфер профилактики (Модулей) по другим программам этого же или иного уровня сложности через организацию рубежного контроля, а также на основании результатов диагностических и оценочных процедур.

4. Разработанный методический и дидактический материал предлагается учащимся в разных формах и типах источников (ресурсы в информационно-коммуникационной сети «Интернет», в печатном виде, а также в формате, доступном для чтения на электронных устройствах и в наглядном виде).

5. Рабочая программа предполагает доступность для учащихся с любым видом и типом психофизиологических особенностей при условии наличия психолого-педагогического сопровождения.

6. В рамках реализации Рабочей программы предусматривается диагностика индивидуальных особенностей, степени достижения учащимися планируемых результатов (уровень психофизического развития, мотивированности, социального развития, информированности в отношении содержания Программы).

Диагностическая оценка осуществляется с применением разработанных оценочных материалов (тестирование и анкетирование; комплексы психолого-педагогической диагностики; учебные и проблемные задания).

При разработке диагностических процедур, используется несколько методов и форм оценивания в рамках одного диагностического среза с целью достижения более объективных результатов.

Основания разноуровневости при проектировании Рабочей программы реализуют право каждого ребёнка на овладение социальными компетенциями, в том числе профилактическими знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности. Такая программа предоставляет детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Таким образом, уровневая дифференциация содержания профилактической деятельности позволяет более гибко и вариативно организовать образовательный процесс, основанный на свободном выборе учащимися образовательного модуля (содержания программы), нелинейной последовательности их изучения.

Рабочая программа разработана на основе, принятых на уровне учреждения нормативных документов и методических разработок, в том числе:

- ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОЕКТИРОВАНИИ И РЕАЛИЗАЦИИ РАЗНОУРОВНЕВОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.
- Алгоритм оформления АННОТАЦИИ к рабочим программам модуля.

- ПОЛОЖЕНИЕ О РАБОЧЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ.

- ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА РАЗНОУРОВНЕВЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «НАВЫКИ ПРОФИЛАКТИКИ».

Модуль «Разговор о здоровье» рабочей программы «Разговор о здоровье и правильном питании» является одной из программ разработанного на уровне учреждения комплекса рабочих дополнительных общеразвивающих программ разного уровня сложности с усилением профилактического эффекта.

Профилактический эффект реализации комплекса Рабочих программ заключается в достижении единой цели - раннее выявление и профилактика девиантного поведения через формирование социальной компетентности учащихся в жизненно значимых сферах активности, в том числе оказание психолого-педагогической помощи учащимся, испытывающим трудности в школьной адаптации.

Интегрированный результат освоения комплекса Рабочих программ представляют собой совокупность следующих актуальных для детей и подростков навыков профилактики:

1. Жизненные навыки.
2. Навыки ЗОЖ.
3. Навыки ответственного поведения.
4. Навыки семейного досуга.
5. Социальные навыки преодоления стресса и повышения жизнестойкости.
6. Навыки выбора профессии.

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения и профилактики вредных привычек, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков — «Разговор о правильном питании». Программа была разработана в Институте возрастной

физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких.

Основой проектирования содержания Рабочей дополнительной общеразвивающей программы «Разговор о здоровье и правильном питании» для детей 10-12 лет является УМК, разработанный Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., в том числе:

- Две недели в лагере здоровья / методическое пособие.
- Две недели в лагере здоровья / рабочая тетрадь.
- Формула правильного питания / методическое пособие.
- Формула правильного питания / рабочая тетрадь.

Кроме того, усиливая профилактический эффект Рабочей программы разработчики внесли элементы содержания, психолого-педагогические технологии превентивного обучения и диагностики, способствующие ранней профилактики девиантного поведения детей младшего школьного возраста.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

I. Общие сведения о Рабочей программе модуля (РПМ):	
Ф.И.О разработчика, должность	Акимова Елена Федоровна, заместитель директора по воспитательно-профилактической работе, педагог-психолог
Уровень реализуемой программы	Стартовый (ознакомительный) уровень
Наименование базового образовательного модуля Комплексной разноуровневой ДОП «Навыки профилактики»	«Здоровье»
Название Рабочей программы модуля	«Разговор о здоровье и правильном питании» Модуль «Разговор о здоровье»

<p>Профилактическая актуальность РПМ в аспекте возрастных особенностей учащихся группы.</p>	<p>В младшем подростковом возрасте (10-12 лет) происходит усиленное усвоение социальных ценностей, формируется жизненная позиция, мировоззрение. Происходит переход от детства к взрослости, смена групповой принадлежности. Социальная ситуация развития характеризуется двумя общими положениями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Новым типом ведущей деятельности становится общение. 2) Формируются новообразования: <ul style="list-style-type: none"> — чувство взрослости, стремление быть и считаться взрослым; — стремление утвердить себя в кругу сверстников; — формирование самооценки, развития самосознания, стремление к самовоспитанию. <p>Данные новообразования дают педагогу возможность привить младшему подростку культуру здорового образа жизни, в том числе культуру питания. На каждом этапе развития младший подросток приобретает ряд личностных качеств и свойств, которые в дальнейшем являются фундаментом для возникновения новообразований личности. Поэтому в младшем подростковом возрасте важно заложить правильные поведенческие навыки здорового питания, здорового образа жизни. Так как при неправильном питании и формировании здорового образа жизни у младших подростков могут быть следующие последствия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отставание в физическом развитии; - психоэмоциональные нарушения; - плохая успеваемость; - избыточная масса тела; - заболевания опорно-двигательного аппарата; - эндокринные заболевания; - заболевания ЖКТ; - развитие железодефицитной анемии; - нарушение иммунного статуса и др.
<p>Новизна РПМ, преимущества перед другими программами</p>	<p>Новизна программы определяется опорой на следующие принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастная адекватность (вся предоставляемая информация на занятиях и все формируемые навыки у ребенка востребованы в его повседневной жизни); - социокультурная адекватность (формируемые навыки и привычки учитывают традиции и обычаи питания, сложившиеся в народной культуре Томской области); - системность (воспитание культуры питания не ограничено только отдельными беседами или занятиями с ребенком, во время каждого приема пищи в школьной столовой ребенок получает подтверждение соблюдения правил рационального питания); - пример взрослых (родители являются главным образцом поведения для младших школьников, поэтому вовлекаются в проводимые мероприятия).
<p>Цель</p>	<p>Ранняя профилактика девиантного поведения учащихся через формирование социальной компетентности обучающихся в жизненно значимой сфере активности «здоровье».</p>

Ключевые задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пробное погружение в жизненно значимую сферу активности «здоровье». 2. Просвещение учащихся в сфере профилактики следующих поведенческих рисков: -социальная депривация; - злоупотребление ПАВ. 3. Создание активной мотивирующей образовательной среды для формирования познавательного интереса и первичных навыков адаптивного поведения.
-----------------	---

МАТРИЦА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

1. Возраст учащихся	10-12 лет
2. Количество учащихся в учебной группе	до 25 чел.
3. Срок обучения	36 часов
4. Режим занятий	1 час в неделю
5. Минимальный объем программы	36 часов
6. Характер реализации программы	первичное знакомство
7. Особенности состава учащихся	однородный
8. Форма обучения	Очная, дистанционная
9. Особенности организации образовательного процесса	На основе сетевого взаимодействия со школами
10. Результат	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наличие у обучающихся общих представлений о жизненно значимой сфере активности «здоровье». 2. Появление у обучающихся первичного интереса к жизненно значимой сфере активности «здоровье». 3. Сформированные навыки адаптивного поведения: - навыки правильного питания; - навыки ответственного отношения к своему здоровью; - навыки ЗОЖ; - социальные навыки; - коммуникативные навыки. 4. Появление потребности к продолжению изучения смежных сфер по программам ознакомительного и базового уровня (не менее 25% учащихся).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля Рубежный контроль	Режим работы участников программы
		Всего	Теория	Практика		

Раздел 1. «Разговор о здоровье»		12	4,5	7,5		
1	Вводное занятие «Давайте познакомимся»	1	0,5	0,5	Анкетирование	режим групповой работы
2	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни	1	1	0	Беседа	
3	Режим дня и питания	1	0,5	0,5	Тест	
4	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	1	0,5	0,5	Конкурс	
5	Из чего состоит наша пища	1	0	1	Практическая работа	
6	Полезное утро	1	0,5	0,5	Тест	
7	Секреты обеда	1	0,5	0,5		
8	Время для полдника	1	0,5	0,5		
9	Время ужина	1	0,5	0,5		
10	Культура питания (ч.1)	1	0,5	0,5	Практическая работа	
11	Культура питания (ч.2)	1	0	1		
12	Необычное кулинарное путешествие	1	0	1	Викторина	
Раздел 2. «Разговор о правильном питании»		14	4,5	9,5		
13	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	0,5	0,5	Беседа	режим групповой работы
14	Что нужно есть в разное время года	1	0,5	0,5	Тест	
15	Питательные вещества и их влияние на организм	1	0,5	0,5	Практическая работа	
16		1	0	1		
17	Энергия пищи	1	0,5	0,5	Беседа	
18	Вода и другие полезные напитки	1	0,5	0,5	Викторина	
19	Что можно есть в походе	1	0,5	0,5	Практическая работа	
20	Вкусы и увлечения	1	0,5	0,5		
21	Как правильно питаться, если заниматься спортом	1	0,5	0,5	Тест	
22	Кухни разных народов	1	0,5	0,5	Практическая работа	
23		1	0	1		
24	Кулинарное путешествие по России	1	0,5	0,5	Практическая работа	
25		1	0	1		
26	В здоровом теле - здоровый дух!	1	0	1	Кругосветка	
Раздел 3. «Физическое здоровье»		10	3	7		
27	Здоровое питание - часть ЗОЖ	1	0,5	0,5	Анкетирование	
28	Здоровье в саду и на грядке	1	0,5	0,5	Кроссворд	
29	Академия здоровья	1	0,5	0,5	Тест	

30	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1	0,5	0,5	Конкурс	режим групповой работы
31	Нет вредным привычкам!	1	0	1	Кругосветка	
32	Как избежать переутомления?	1	0,5	0,5	Практическая работа	
33		1	0	1		
34	Формула здоровья	1	0,5	0,5	Кроссворд	
35	Олимпиада здоровья	1	0	1	Конкурс	
36	Итоговое занятие	1	0	1	Кругосветка	
Итого		36	12	24		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия/ обучения	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1 «Разговор о здоровье»								
1	сентябрь	1	Презентация программы	1	1	Вводное занятие «Давайте познакомимся»	ОУ г. Томска	Практическая работа
2	сентябрь	2	Урок-игра	1	2	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни		
3	сентябрь	3	Мини лекция, сюжетная игра	1	3	Режим дня и питания		
4	сентябрь	4	Мини лекция, тест.	1	4	Здоровье в порядке-спасибо зарядке		
5	октябрь	1	С ю ж е т н о - ролевая игра	1	5	Из чего состоит наша пища		
6	октябрь	2	Мини- лекция, игра	1	6	Полезное утро	ОУ г. Томска	Викторина
7	октябрь	3	Б е с е д а - обсуждение, работа в парах	1	7	Секреты обеда		
8	октябрь	4	Б е с е д а - обсуждение, игра	1	8	Время для полдника		
9	октябрь	5	Б е с е д а - обсуждение, викторина	1	9	Время ужина		
10	ноябрь	1	Сюжетная игра	1	10	Культура питания (ч.1)		
11	ноябрь	2	Мини-лекция, игра	1	11	Культура питания (ч.2)		
12	ноябрь	3	Ролевая игра	1	12	Необычное кулинарное путешествие		
Раздел 2. «Разговор о правильном питании»								
13	ноябрь	4	Мини-лекция, викторина	1	13	Продукты разные нужны, блюда разные важны	ОУ г. Томска	Практическая работа
14	декабрь	1	Мини- лекция, практическая работа	1	14	Что нужно есть в разное время года		
15	декабрь	2	Мини-лекция, игра	1	15	Питательные вещества и их влияние на организм		
16	декабрь	3	практическая работа	1	16			
17	декабрь	4	Мини-лекция, игра	1	17	Энергия пищи		

18	январь	2	практическая работа	1	18	Вода и другие полезные напитки	ОУ г. Томска	Викторина
19	январь	3	Мини-лекция, кроссворд	1	19	Что можно есть в походе		
20	январь	4	Мини-лекция, дидактическая игра	1	20	Вкусы и увлечения		
21	февраль	1	Мини-лекция, кроссворд.	1	21	Как правильно питаться, если заниматься спортом		
22	февраль	2	Мини- лекция, игра.	1	22	Кухни разных народов	ОУ г. Томска	Мини-проект
23	февраль	3	Практическая работа	1	23			
24	февраль	4	Беседа, работа в группах.	1	24	Кулинарное путешествие по России		
25	март	1	И г р а - путешествие	1	25			
26	март	2	Викторина	1	26	В здоровом теле - здоровый дух!		
Раздел 3. «Физическое здоровье»								
27	март	3	Мини-лекция, беседа	1	27	Здоровое питание - часть ЗОЖ	ОУ г. Томска	Кроссворд
28	март	4	Б е с е д а - обсуждение	1	28	Здоровье в саду и на грядке		
29	апрель	1	Тренинговое занятие	1	29	Академия здоровья		
30	апрель	2	Кругосветка	1	30	Закаляйся, если хочешь быть здоров		
31	апрель	3	Л е к ц и я , практические упражнения	1	31	Нет вредным привычкам!		
32	апрель	4	Б е с е д а - обсуждение, игра	1	32	Как избежать переутомления?	ОУ г. Томска	Кругосветка
33	май	1	Практическое занятие, тест	1	33			
34	май	2	Кругосветка	1	34			
35	май	3	Игра	1	35	Олимпиада здоровья		
36	май	4	Практическая работа	1	36	Итоговое занятие		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На занятиях используется рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания» М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филлипова (приложение №1).

Каждая тема имеет определенную структуру:

- Диалог главных героев программы Пети и Кати, обозначающий основное направление развития темы.
- Различные типы заданий для самостоятельной работы обучающихся.

Раздел 1. «Разговор о здоровье»

Занятия раздела направлены на дальнейшее развитие у детей навыков рационального питания, расширения их знаний о различных продуктах питания, формирование умения ориентироваться в ассортименте продуктов, выбирая наиболее полезные.

Рассматриваются вопросы

- значение здорового образа жизни;
- культура питания как составляющая культуры здоровья.

Основные рассматриваемые понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание, режим питания, варианты режима питания, кулинарные традиции и обычаи.

Практика: практические задания обучающиеся выполняют в рабочей тетради.

Форма контроля: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, беседа.

Раздел 2. «Разговор о правильном питании»

Занятия раздела направлены на расширение знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.

Рассматриваемые вопросы:

- Пища как источник энергии для организма.
- Адекватность рациона питания образу жизни человека.
- Разнообразие рациона как одно продукты разные важны из условий рационального питания.
- Традиции и обычаи питания в разных странах

Основные рассматриваемые понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион, калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

Практика: практические задания обучающиеся выполняют в рабочей тетради.

Форма контроля: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение.

Раздел 3. «Физическое здоровье»

Занятия раздела направлены на приобретение обучающимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ и осознание ответственность за выбранную линию поведения.

Теория: освещение вопросов актуализации ценности здоровья и здорового образа жизни, негативное воздействие ПАВ на физическое и психическое здоровье человека.

Практика: практическое применение полученных знаний с целью минимизации факторов риска здоровья.

Форма контроля: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы:

1) Медика «Моя семья»

Методика направлена на изучение наиболее общих особенностей семейного воспитания детей, интересов и потребностей родителей в оказании психолого-педагогической помощи, выявлении трудностей семейного воспитания, так как модели пищевого поведения, которые формируются в семье могут вызывать поведенческие нарушения у детей.

2) Методика «Дом, дерево, человек»

Методика позволяет получить информацию о психофизиологическом статусе и эмоциональном состоянии ребенка, а также о проблемных зонах личности, степени адаптированности, об отношении к себе и к окружающим.

3) Тест «Лесенка» В.Г. Щур

Тест направлен на изучение самооценки и уровня притязаний детей. По итогам теста педагог получает информацию об уровне самооценки (неадекватно завышенная, завышенная, адекватная, заниженная), как ребенок стремится к достижению цели той степени сложности, на которую он считает себя способным. Дети, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых неадекватен их способностям и возможностям.

4) Анкета «Полезные и вредные привычки»

Анкетирование обучающихся, на выявление сформированности полезных привычек, уровня осведомленности и уровня представлений о ценности здоровья, ЗОЖ.

5) Тесты: «Мой режим дня и питания», «Мое здоровье», «Самые полезные продукты»

Оценочный материал направлен на выявление отношения школьников к своему здоровью:

- знание правильного составления и выполнения режима дня;
- понимание важности физического совершенствования;
- знание о продуктах наиболее полезных и необходимых для здоровья человека.

6) Учебные и проблемные задания направлены на формирование:

- навыков сознательного отношения к здоровью;
- коммуникативных навыков;
- мотивацию к познавательной, творческой деятельности;
- интереса детей к содержанию программного материала.

Формы аттестации):

- **формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** наблюдение, комплексная рефлексия, викторина, журнал посещаемости, фото, аналитический материал, материал анкетирования и тестирования, отзыв детей и родителей;

- **формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения анкетирования и диагностики, викторина, итоговый отчет;

- **результативность освоения программы:** практические задания, творческие проекты, викторины, кругосветки, открытое занятие и др.).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы и методы по формированию навыков адаптивного поведения:

- навыки правильного питания (соблюдения режима питания и питьевого режима,

культуры поведения за столом, правила столового этикета, гигиены питания и личной гигиены, рациональное питание, полезные и вредные продукты питания);

- навыки ответственного отношения к своему здоровью (включают умения, связанные с охраной здоровья – овладение системными знаниями о здоровье, понимание значимости его общественной ценности, общественной морали и нравственности);

- навыки ЗОЖ (проведения утренней зарядки, составления режима дня, знания о полезных и вредных привычках);

- социальные навыки (представления о социокультурных аспектах питания, умение вступать в беседу, адекватно реагировать на замечания, положительного восприятия себя и других).

- коммуникативные навыки (знания о правилах общения, умение слушать, способность правильно строить свое поведение, управлять им в соответствии с задачами общения).

Используемые технологии превентивного обучения:

1)**Обучение социально-жизненным навыкам.** Жизненно важные навыки – это основа психосоциальной компетентности. У подрастающего поколения в недостаточной степени сформированы необходимые жизненные навыки, обеспечивающие способность к социально адекватному поведению и позволяющие сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль. Рабочая программа «Разговор о правильном питании» предполагает развития социально значимого комплекса жизненно важных навыков в условиях образовательной организации, формирование культуры питания, психологической невосприимчивости к ПАВ поаом стимулирования ответственного, обдуманного поведения.

2)**Обучение ответственному поведению.** Самостоятельность и ответственность в поведении составляют самые существенные характеристики человека как личности. Именно они начинают переосмысливаться в подростковом возрасте.

Подросток заявляет о себе в том случае, если он самостоятельно выбирает и планирует ответственное поведение, принимает решение на совершение действий, которые получают социальную оценку (учителей, родителей, сверстников) и заранее принимает на себя ответственность за последствия этих действий. Поэтому об ответственности младшего подростка можно говорить, как об относительно устойчивом качестве, проявляющемся на уровне привычки, эмоционального порыва или на уровне сознательно-волевой напряженности.

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» предполагает формирование позитивной мотивации на ЗОЖ, осознание социальной значимости существующих норм ответственного поведения, развитие умений планировать и организовывать свою деятельность, тренировка в проявлении волевых качеств.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, проектно-конструкторский, игровой, стимулирования и мотивации.

Формы организации образовательного процесса: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга.

Формы организации учебного занятия: беседы, игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности,

здоровьесберегающая технология.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально–техническое обеспечение: Занятие проводится в общеобразовательном классе на 25 посадочных мест. Каждый обучающийся обеспечивается удобным рабочим местом за партой, в соответствии с его ростом и состоянием здоровья. Для проведения занятий необходим компьютер, проектор, доска.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы: рабочие тетради «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания» для каждого обучающегося (приложение №1), простой и цветные карандаши, ластик, фломастеры, акварельные краски, кисточки и альбом для рисования, ножницы, маленький мячик, дидактические карточки и наглядно-демонстрационный материал.

Информационное обеспечение: выход в интернет на сайт Нестле Правильное питание <https://www.prav-pit.ru/kids>.

Кадровое обеспечение: Программу может реализовывать педагог дополнительного образования, социальный педагог, педагог-психолог.

Специалист должен:

1) владеть приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; навыками преподавания, ведение дискуссий, презентаций; информационно-коммуникативными технологиями;

2) уметь применять стандартизированные методики и приемы наблюдения за нормами и отклонениями психического и физиологического развития обучающихся;

3) создавать педагогические условия для формирования на занятиях благоприятного психологического климата, применять различные средства педагогической поддержки обучающихся;

4) организовывать и проводить профилактические мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий;

5) использовать различные формы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (принят Государственной Думой 21.12.2012 г., одобрен Советом Федерации 26.12.2012 г.).

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

3.Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года и плана мероприятий на 2021-2025 годы по реализации концепции (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. N 520-р).

4.Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

5.Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

6.Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 апреля № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся воспитанников».

Основная литература:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. — 80 с.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания / Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. — 80 с.
3. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе. – Санкт-Петербург: Образование - Культура, 2002. – 288 с.
4. Могильный Н.П. Русская кухня. Традиции и обычаи. – Москва: «Советская Россия», 1990. – 256 с.
5. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – 7-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2003. – 456 с.
6. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – Москва: ТЦ «Сфера», 1999. – 237 с.
7. Похлебкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. — Москва: Центрполиграф, 2001. – 560 с.
8. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников – Самара: Учебная литература, 2004. – 80 с.
9. Филиппова Ю. В. «Общение дети 7-10 лет». – Ярославль: Академия Развития, 2002.– 142 с.

Для педагогов:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Рабочая тетрадь. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 74 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология.– М., 2002. – 414 с.
3. Безруких М.М., Ефимова С.П. Знаете ли вы своего ученика? – Москва: Просвещение, 1991. – 176 с.
4. Королева А. Гигиена питания: учебник. – 4-е изд., перераб. и доп. – Изд.: Академия, 2014. – 544 с.
5. Минеральные вещества, витамины: их роль в организме. Проблемы микронутриентной недостаточности: учебное пособие / И.Ю. Тармаева, А.В. Боева ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрав России. – Иркутск: ИГМУ, 2014. – 89 с.
6. Нечаева А.П. Безопасность продуктов Питания: учебное пособие / А.П. Нечаев, И.С. Витол. – Москва: Издательский комплекс МГУПП, 1999. – 87 с.
7. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения. – Москва, 2008.
8. Самсонов М.А. Справочник по диетологии / М.А. Самсонов, А.А. Покровский – Москва: Медицина, 1992. – 464 с.
9. <https://www.prav-pit.ru/teachers>
10. <http://www.takzdorovo.ru/>

Для детей:

1. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома.–Москва: Интерпринг, 1990. – 191 с.

2.Лопатиной А.А., Скребцовой М.В. Сказочный справочник здоровья / том I – фруктам и ягодам. – Москва: Амрита-Русь, 2008. – 206 с.

3.Лопатиной А.А., Скребцовой М.В. Сказочный справочник здоровья /том II – овощи. - Москва: Амрита-Русь, 2005. – 221 с.

4.Лопатиной А.А., Скребцовой М.В. Сказочный справочник здоровья /том III – секреты о злаках, целебных травах, меде, орехах и шоколаде.– Москва: Амрита-Русь, 2005. – 269 с.

5.<https://www.prav-pit.ru/kids>

Для родителей:

1.Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. – Москва: Интерпринг, 1990. – 191 с.

2.Лопатиной А.А., Скребцовой М.В. Сказочный справочник здоровья / том I – фруктам и ягодам. – Москва: Амрита-Русь, 2008. – 206 с.

3.Лопатиной А.А., Скребцовой М.В. Сказочный справочник здоровья / том II – овощи. - Москва: Амрита-Русь, 2005. – 221 с.

4.Лопатиной А.А., Скребцовой М.В. Сказочный справочник здоровья / том III – секреты о злаках, целебных травах, меде, орехах и шоколаде. – Москва: Амрита-Русь, 2005. – 269 с.

5.Царенко Н.В. Я не хочу кушать или поиск детского аппетита. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2015. – 121 с.

6.<https://www.prav-pit.ru/parents>

7.<http://www.takzdorovo.ru/>