Комитет по образованию Псковской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Псковской области

«Опочецкий индустриально-педагогический колледж»

УТВЕРЖДАЮ Директор колледжа

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Карпова

02.09.2019 приказ № 292

**Дополнительная профессиональная программа**

**(повышение квалификации)**

**Здоровое поколение**

**г.Опочка, 2019 год**

**Дополнительная профессиональная программа предназначена для социальных работников** «Здоровое поколение» разработана на основе профессионального стандарта Социальный работник( утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 года №677н ); Специалист по социальной работе( утвержденный Приказом Минтруда России от 22.10.2013 № 571н ).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Псковской области «Опочецкий индустриально-педагогический колледж».

Разработчик:

Константинова Светлана Михайловна, преподаватель Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Псковской области «Опочецкий индустриально-педагогический колледж».

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематическое планирование
3. Содержание дополнительной образовательной программы
4. Методическое обеспечение образовательной программы
5. Список литературы

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Первая помощь» составлена на основе:

-Федерального закона «Об образовании в РФ» №273 – ФЗ от 29.12.2012г;

-Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

-СанПиН 2.4.2.2180 -10. «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям обучения и воспитания в ОО»;

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

**-**Закона Российской Федерации «О безопасности»,

Приказ Министерства образования Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 г.);

-Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.10.2013 № 571н о Профессиональном стандарте Специалист по социальной работе;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.11.2013 № 677н о Профессиональном стандарте Социальный работник.

Проблемы сохранения здоровья , привитие навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,

научить использовать полученные знания на уроках и в повседневной жизни.

Здоровье поколения - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому стоит первостепенная задача воспитания здорового поколения. Проблема здоровья всего населения вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

– актуальности. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями;

– доступности. В соответствии с этим принципом предлагается оптимальный для усвоения объем информации, предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска;

– положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного

принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

– последовательности. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

– системности. Он определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– сознательности и активности. Направлен на повышение активности педагогов в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

**Цель программы:** формирование здоровьесберегающей грамотности,овладениеумениями и навыками укрепления здоровья на основе выполнения и пропаганды правил здорового образа жизни

**Задачи программы:**

* + 1. Оценка влияния факторов риска (табакокурение, наркомания, несбалансированное питание, гиподинамия) на развитие различных заболеваний с целью повышения ресурсов здоровья.
    2. Формирование знаний по первичной, вторичной и третичной профилактике.
    3. Оценка исходного уровня физического состояния и динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физической подготовленности лиц разного возраста.
    4. Способы формирования культуры здоровья.
    5. Формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения.

* результате изучения дисциплины обучающийся должен:

***Знать:***

* + знать национальные особенности и международные стандарты по ЗОЖ.
* знать концепцию здоровья и болезни, факторы здоровья и болезни.

***Уметь:***

-понимать, как увеличить контроль над состоянием здоровья, фокусируя свою деятельность не на болезни, а на здоровье.

-оценить исходное состояние здоровья и проводить динамическое наблюдение за физическим состоянием лиц разного возраста.

-укреплять собственное здоровье, вести здоровый образ жизни.

**Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:**

-самостоятельности в принятии правильных решений;

-убежденности и активности в пропаганде здорового образа жизни, а так же добросовестного выполнения правил дорожного движения, как необходимого элемента сохранения своей жизни;

-здорового образ жизни и навыка самостоятельного физического совершенства.

**2. Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| п/п |  |  |  |  |
| 1. | |  | | --- | | **Раздел 1. Человек и его** | | **здоровье. Профилактика** | | **заболеваний и повреждений** | | **20** | **7** | **13** |
| 1.1 | |  | | --- | | Тема 1.1. Человек и его | | здоровье | | 5 | 3 | 2 |
| 1.2 | Тема 1.2. Профилактика | 5 | 2 | 3 |
|  | заболеваний и повреждений |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1.3 | Тема 1.3. Пропаганда | 5 | 2 | 3 |
|  | здорового образа жизни |  |  |  |
| 1.4 | Тема 1.4. Диагностика здоровья | 5 | - | 5 |
| 2. | |  | | --- | | **Раздел 2. Формирование** | | **культуры здоровья.** | | **Программы формирования** | | **ЗОЖ** | | **20** | **2** | **18** |
| 2.1 | |  | | --- | | Тема 2.1. Формирование | | культуры здоровья | | 6 | 2 | 4 |
| 2.2 | |  | | --- | | Тема 2.2. Диагностика | | состояний здоровья и | | физической подготовленности | | 6 | - | 6 |
|  | |  | | --- | | Тема 2.3. Программы | | здорового образа жизни для | | различных возрастных групп | | 8 | - | 8 |
|  | **ВСЕГО:** | **40** | **9** | **31** |
|  |  |  |  |  |

**3. Содержание дополнительной образовательной программы**

**Раздел 1. Человек и его здоровье. Профилактика заболеваний и повреждений (20 часов).**

Исторические и современныеаспекты проблемы здоровья человека. Национальные особенности и международные стандарты по проблеме ЗОЖ (рождаемость, продолжительность жизни, смертность, заболеваемость, миграция, экология, коммерциализация).

Понятие о здоровье (определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное). Понятие о ЗОЖ (патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья, концепция здоровья и болезни, дихотомический и холистический подходы). Факторы риска и устойчивости (экологические, социальные, биологические; эндогенные и экзогенные).

Качество жизни и здоровья (физическая активность, трудоспособность, система знаний жизненных приоритетов, психическая устойчивость, привычка к ЗОЖ, социальная и интеллектуальная активность.

Профилактика заболеваний, неспособности и повреждений на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики (на конкретных примерах). Поддержание независимости пожилых, профилактика коронарных, кардиоваскулярных заболеваний, остеопороза и остеохондроза.

**Раздел 2. Формирование культуры здоровья. Программы формирования**

**ЗОЖ (10 часов).**

Формирование культуры здоровья(валеологическое образование – изучение, оценка и управление собственным здоровьем, повышение резервов здоровья, воспитание ответственности человека за свое здоровье, сохранение и укрепление здоровья, улучшение здоровья путем изменения поведения, информационные программы, профилактическая работа, разработка государственной политики ЗОЖ). Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности. Самоконтроль и самооценка состояния здоровья.

**4.Методическое обеспечение программы**

**Методическое оснащение:**

**оборудование мастерской по компетенции Социальная работа:**

- интерактивное оборудование;

- ноутбуки.

**оборудование мастерской Социальный и медицинский уход:**

-сумка медицинская для участковой медсестры; .термометр электронный

**5.Рекомендуемые источники литературы**

**Основные источники:**

1. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. 2017, №2. с. 9-14.

2. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2016, с. 49-60.

3. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции. - К.: Олимпийская литература, 2015. 424 с.

4. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота / Под ред. Петленко В.П. СПб, 2015. 202 с.

5. Здоровый образ жизни - залог здоровья / под ред. Ф.Г. Мурзакаева Уфа, 2015. -280 с.

6. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. М., Просвещение, 2015-230с.

7. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М., Просвещение 2016-67с.

**Дополнительная литература:**

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. - М.: RETORIKA-A, 2015. - 560 с.

2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология: Культура здоровья: Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. - М.: Бахрах-М, 2015. -268 с.

3. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие. - М.: Акад.,2015-76с.

5.Сидоров А.П. Секреты здоровья. – И.: ФиС, 2016 – 96 с.

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в

работе учителя и школы.- М.: Аркти, 2015 – 272 с.

5.Суравегина И. Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема/И.Т. Суравегина//Экология и жизнь. – 2015 — №4. – С.28-31

**Интернет-ресурсы:**

1.[www.it-n.ru](http://www.it-n.ru) - Сеть творческих учителей

2.[www.intergu.ru](http://www.intergu.ru) - Интернет-сообщество учителей

3.[www.fcior.edu.ru/wps/portal/main](http://www.fcior.edu.ru/wps/portal/main) - Федеральный центр ин­формационно-образовательных ресурсов

4.[www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) - Единая коллекция цифро­вых образовательных ресурсов

5.[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) - Википедия, свободная энциклопедия.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | здоровья |  |  |  |  |  | 22 |
| 2 |  | 4 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2 |  | 6 | 15 | 27 |
| 2.1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Тема 2.2. Диагностика |  | 4 |  | 8 |  |  |
|  | состояний здоровья и |  |  |  |  | 15 | 27 |
|  | физической подготовленности |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 | Тема 2.3. Программы |  | 4 |  | 8 |  |  |
|  | здорового образа жизни для |  |  |  |  | 15 | 27 |
|  | различных возрастных групп |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 12 | 22 |  | 50 | 96 | 180 |