Аннотация программы «Полезные привычки»
педагога дополнительного образования МБОУ ЦДТ «Паллада»
Билашевской Н.В.

С программой «Полезные привычки» можно ознакомиться на сайтах:
Официальный сайт МБОУ ЦДТ «Паллада» - http://cdtpalladasvg.ru/%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F-%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0/.

Страница педагога на портале персонифицированного дополнительного образования Хабаровского края https://27.pfdo.ru/app/the-navigator/program/85719?backRouteName=home&search=%7B%22name%22%3A%22%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8%22%7D

Дополнительная общеразвивающая программа «Полезные привычки»

Направленность: социально-гуманитарная (уровень базовый). Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации: 3 года (216 часов).

Реализация данной программы обусловлена использованием деятельностного подхода с применением интерактивных форм обучения: групповой работы, тренинговых упражнений, метода «мозгового штурма», игр и проблемных ситуаций. Также новизна программы состоит в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приёмам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы попытаться решить проблему роста употребления психоактивных веществ детьми через самопознание, самовоспитания, повышение уровня жизненной компетентности обучающихся и выработку навыков здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в пропаганде здорового образа жизни, формировании привычек, обеспечивающих хорошее самочувствие.

Новизна данной программы состоит в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приёмам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья

Цель программы– формирование у учащихся установок на ведение здорового образа жизни и развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Задачи:

Предметные:

- обучать основам здорового образа жизни, способствовать формированию привычек, обеспечивающих хорошее самочувствие, охрану здоровья;
- активизировать внимание на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье; на факторах, отрицательно влияющих на здоровье человека: экологии, вредных привычка и др.
- формировать основы теоретических знаний в области психологии;
- обучать способам трансляции и пропаганды ЗОЖ.

Метапредметные:

- содействовать формированию ключевых компетенций, необходимых для формирования устойчивых принципов здорового образа жизни;
- способствовать формированию умений эффективно отстаивать свои интересы и точку зрения;
- формировать навыки рефлексии и самоанализа своих чувств, желаний, поступков у учащихся;
- формировать умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

Личностные:

- сформировать мотивации к здоровому образу жизни, безопасному и гигиенически разумному поведению;
- формировать у старшеклассников адекватные представления о себе, своих возможностях и способностях;
- повысить творческую и познавательную активность учащихся;
- воспитать ответственность подростка за совершаемые им действия;
- формировать у обучающихся потребность использовать психологические знания для решения задач общения в коллективе.

Методы работы: групповая работа; тренинг поведения; когнитивная модификация и терапия; личностный тренинг; дискуссии; «мозговые штурмы»; беседы; лекции; ролевые игры.

Планируемые результаты:

Личностные: у обучающихся будут сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни, повышению качества жизни;
- умения принимать ответственные решения в процессе совместной деятельности;
- сознательное отношение к своим поступкам, своему организму, здоровью;

Будут демонстрировать:

- доверие друг другу, способность регулировать свое поведение, анализировать свои возможности и способности, адекватно оценивать себя.

Предметные: обучающиеся будут знать и уметь:

- основные понятия здорового образа жизни, его компонентах и принципах организации;
- о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека;
- будут знать основные понятия психологии;

Метапредметные: обучающиеся овладеют умениями и навыками:

- оценивать влияние различных факторов на здоровье человека;
- самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей;
- эффективно взаимодействовать в коллективе по принятию коллегиальных решений;
- уметь анализировать и обобщать информацию, полученные данные о себе, делать по ним выводы, высказывать своё мнение и аргументировать его.

В течение реализации программы «Полезные привычки» проводится мониторинг полученных знаний.

Анализ результатов анкетирования по программе

2020-2021 учебный год

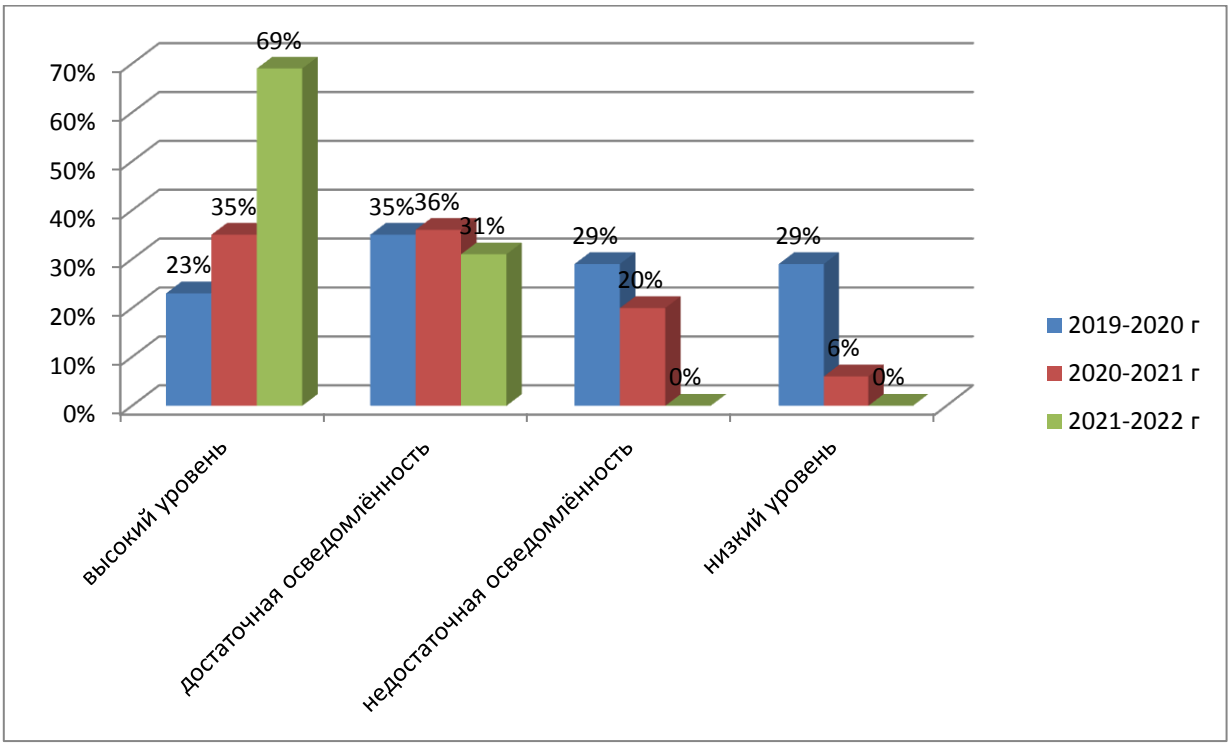
Цель анкетирования: определение уровня осведомленности о здоровом образе жизни у школьников.

Основными критериями сформированности знаний у школьников о ЗОЖ выступили:

1. Знания детей о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни
3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
4. Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из журналов, газет, научно – популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета. 5. Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

Мониторинг знаний о ЗОЖ проводился с обучающимися 10 класса с помощью анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» и теста.

В опросе участвовали 20 человек.

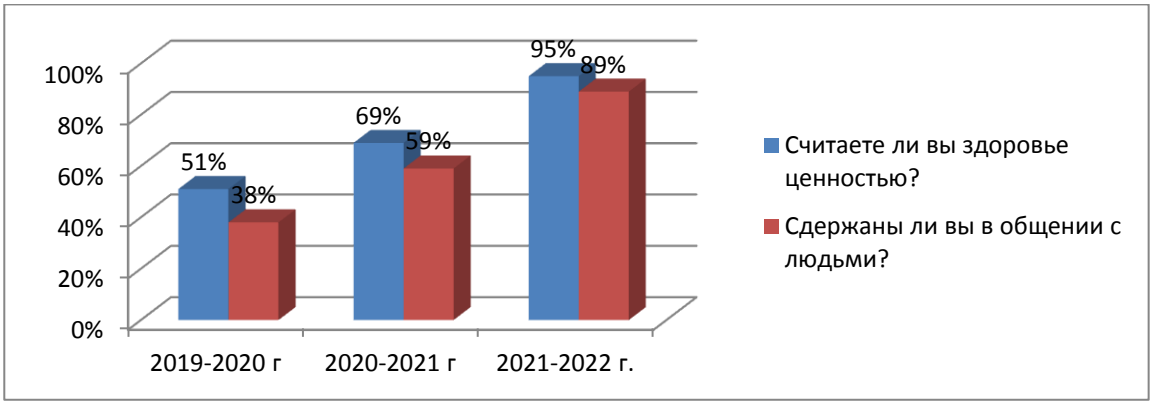


Выводы: анкетирование показало, что в начале реализации программы у 23% детей сформирован высокий уровень, 35 % достаточная осведомленность, у 29% - недостаточное представление о здоровье и здоровом образе жизни и низкий уровень показали 29% обучающихся.

Через три года результаты анкетирования показывают высокий уровень осведомленности у 69% обучающихся и 31% достаточной осведомленности.

Таким образом, полученные результаты показывают, что у обучающихся сформирована осведомленность о потребностях о здоровье, о правилах личной гигиены, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ.

Результаты освоения программы «Полезные привычки» за 2019-2022 года



Анализ реализации программы показал, что поставленные цель, задачи и планируемые результаты достигнуты.