

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»
Центр военно-патриотического воспитания «Авангард»**

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол №2 от 27.08.2026.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУДО «МУК»
от 31 августа 2026 г. №201

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
"Азбука здоровья"**

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Константинова Н.А.,
педагог - организатор

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа "Азбука здоровья" составлена с учетом требований нормативных актов и методических документов:

- ~ Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- ~ Федеральный закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся»;
- ~ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ~ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- ~ Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844);
- ~ Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.;
- ~ СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19, зарегистрировано Минюстом России 02.06.2026 № 86855 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- ~ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

~ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025 г. № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

~ Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Межшкольный учебный комбинат»;

~ Локальные нормативные акты МАУДО «МУК».

~

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа "Азбука здоровья" имеет социально-гуманитарную направленность.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере образования. Старший подростковый возраст (13–17 лет) характеризуется активным физическим и психосоциальным развитием, формированием ценностных ориентаций и моделей поведения, которые сохранятся на всю жизнь. Однако именно в этот период возрастают риски, связанные с гиподинамией, несбалансированным питанием, стрессом, а также давлением социальной среды, что может привести к формированию вредных привычек.

Программа «Азбука здоровья» призвана систематизировать знания подростков о факторах, влияющих на самочувствие, и сформировать у них осознанную потребность в ведении здорового образа жизни (ЗОЖ) как основы успешной социализации и самореализации.

Программа направлена на развитие личности обучающегося в соответствии с его индивидуальными способностями; на формирование познавательной активности, нравственных черт личности, коммуникативных навыков; на формирование интеллектуального и социально развитого члена общества. Программа «Азбука здоровья» позволяет обучающимся определиться с выбором профессии и углубить знания в том числе в биологии. Программа имеет ярко выраженную профориентационную направленность, способствуя развитию обоснованного интереса к профессиям, связанным с медициной.

Новизна программы. Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» заключается в комплексном и практико-ориентированном подходе к формированию культуры здоровья у подростков 13–17 лет, который учитывает современные социальные вызовы и психологические особенности данного возраста.

1. Интеграция физического, психического и социального здоровья

В отличие от традиционных программ, делающих упор только на санитарно-гигиенические нормы или профилактику вредных привычек, данная программа объединяет три взаимосвязанных блока:

- физическое здоровье (питание, режим, движение);
- психоэмоциональная устойчивость (стресс-менеджмент, работа с тревожностью);
- социальная компетентность (конфликтология, противостояние давлению сверстников, коммуникативные навыки).

2. Акцент на «цифровое здоровье»

С учётом высокой вовлечённости подростков в цифровую среду в программу вводятся темы:

- влияние гаджетов на сон, зрение и когнитивные способности;
- профилактика интернет-зависимости и кибербуллинга;
- информационная гигиена

3. Превентивная работа через развитие личностных ресурсов

Вместо запретительной модели программа использует современный подход укрепления протективных факторов:

- формирование ассертивности (умение твёрдо и экологично отказать);
- развитие критического мышления для анализа рекламы и модных тенденций, наносящих вред здоровью;
- обучение навыкам постановки целей (планирование здорового образа жизни как проекта).

Программа включает элементы волонтерства и социального проектирования, когда подростки сами создают контент (буклеты, видео, посты) для младших школьников или сверстников. Это повышает принятие информации и формирует личную ответственность за здоровье окружающих.

Таким образом, новизна программы выражается в отказе от назидательности и переходе к диалоговой, исследовательской и проектной деятельности, формирующей у подростков осознанный выбор в пользу здоровья как ценности, а не набора запретов.

Педагогическая целесообразность В старшем подростковом возрасте происходят

активные гормональные изменения, формируется самосознание, возникает интерес к своему телу, внешности и отношениям с окружающими. В этот период повышается риск тревожности, импульсивности и экспериментов с вредными веществами. Программа учитывает эти особенности, предлагая не абстрактные запреты, а научно обоснованную информацию о последствиях тех или иных действий, а также альтернативные способы получения удовольствия и снятия стресса (спорт, хобби, общение).

Актуальность для формирования жизненных навыков.

В 13–17 лет закладываются паттерны поведения, которые сохранятся на всю жизнь (привычка к питанию, режиму сна, физической активности, умение справляться с стрессом). Программа целенаправленно развивает:

- критическое мышление;
- коммуникативную компетентность;
- эмоциональную саморегуляцию.

Эти навыки являются универсальными и востребованными не только для здоровья, но и для успешной социализации.

Программа реализуется в добровольном, неформальном ключе, что позволяет избежать назидательности и школьного менторства. Используются интерактивные методы (тренинги, дискуссии, кейсы, проектная деятельность), которые:

- поддерживают высокую мотивацию подростков;
- создают безопасную среду для обсуждения;
- превращают обучающегося из пассивного слушателя в активного участника образовательного процесса.

Профилактическая и развивающая ценность.

Программа направлена не только на информирование о рисках, но и на развитие личностных ресурсов, которые являются защитными факторами:

- адекватная самооценка;
- умение ставить реалистичные цели и достигать их;
- навыки рефлексии и самонаблюдения.

Это повышает психологическую устойчивость подростка к внешним негативным влияниям и снижает вероятность девиантного поведения, что подтверждается современными исследованиями в области превентивной педагогики.

Практическая значимость для повседневной жизни.

Каждый модуль программы завершается созданием прикладного продукта (рацион на неделю, личный план зарядки, алгоритм действий в стрессовой ситуации, памятка по первой помощи). Это обеспечивает перенос знаний в реальное поведение и формирует у

подростка чувство компетентности и ответственности за собственное здоровье. Таким образом, педагогическая целесообразность программы заключается в её адаптивности к возрастным задачам развития, профилактической направленности, использовании активных методов обучения и ориентации на формирование осознанной здоровьесберегающей компетенции как части общей культуры личности.

Программа является разноуровневой, что дает возможность проведения занятий независимо от способностей и уровня общего развития обучающихся. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программы таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания данной программы обучающимися.

Цель программы:

Формирование у обучающихся 13–17 лет устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, развитие навыков безопасного поведения и ответственного отношения к своему физическому, психическому и социальному здоровью как к личной и общественной ценности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Воспитать ответственное отношение к своему здоровью как к личной и общественной ценности.
- Сформировать негативное отношение к курению, алкоголю, наркотическим и токсическим веществам.
- Развить потребность в здоровом образе жизни, занятиях физической культурой и спортом.
- Воспитать уважение к своему организму и организму другого человека.

Развивающие:

- Развить навыки саморегуляции и управления стрессом (дыхательные техники, тайм-менеджмент, релаксация).
- Сформировать умение анализировать и критически оценивать информацию о здоровье (реклама БАДов, «чудо-диет», тренды из соцсетей).
- Развить коммуникативные навыки, позволяющие твёрдо отказываться от предложений попробовать ПАВ и противостоять негативному давлению сверстников.
- Сформировать умение составлять индивидуальный режим дня, сбалансированный рацион питания и план физической активности.

Обучающие:

- Систематизировать и углубить знания обучающихся об анатомо-физиологических

особенностях организма в подростковом возрасте.

- Познакомить с факторами, разрушающими здоровье (гиподинамия, нерациональное питание, стресс, вредные привычки, влияние ПАВ).
- Обучить правилам оказания первой доврачебной помощи при неотложных состояниях (травмы, отравления, обмороки).

Уровень освоения программы: дополнительная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» имеет базовый и продвинутый уровень.

Планируемые результаты реализации программы:

Личностные:

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью как к личной и общественной ценности.
- Наличие устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом.
- Осознанный отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, ПАВ) и умение противостоять социальному давлению.
- Развитая адекватная самооценка, уверенность в себе, способность к рефлексии и самонаблюдению.
- Уважительное отношение к своему организму и организму другого человека
- Готовность к оказанию помощи сверстникам и окружающим в ситуациях, угрожающих здоровью.

Метапредметные:

- умение анализировать и критически оценивать информацию;
- способность работать с разными источниками информации (научно-популярные статьи, видеоматериалы, статистика);
- умение самостоятельно ставить новые задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками, старшими и младшими школьниками: определять цели, распределять функции и роли участников, взаимодействовать и работать в группе.

Предметные:

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

- Основные факторы, влияющие на здоровье (питание, сон, движение, гигиена, экология, стресс).
- Признаки переутомления, стресса, начала заболевания.

- Влияние никотина, алкоголя, наркотических и токсических веществ на организм подростка.
- Нормы и принципы рационального питания, режима дня, физической активности.
- Правила личной гигиены.
- Основные виды травм и неотложных состояний, алгоритмы оказания первой помощи (порезы, ожоги, обморожения, обморок, отравления).

По окончании обучения обучающиеся должны уметь:

- Составлять сбалансированный суточный рацион с учётом возраста и активности.
- Применять техники снятия психоэмоционального напряжения (дыхательные упражнения, самомассаж, переключение внимания).
- Распознавать манипуляции со стороны сверстников или рекламы и давать аргументированный отказ.
- Оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах, носовом кровотечении, обмороке.
- Планировать свою неделю с чередованием учёбы, отдыха, физической активности и сна.
- Использовать полученные знания для пропаганды ЗОЖ среди сверстников (создание буклетов, постов, волонтёрских мероприятий).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу «Азбука здоровья»	4	2	2	
1.1	Введение. Что такое здоровье? Компоненты здоровья (физический, психический, социальный)	2	1	1	Входной контроль
1.2	Факторы, влияющие на здоровье. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ)	1	0.5	0.5	
1.3	История развития здоровьесберегающих подходов. Современные тренды ЗОЖ.	1	0.5	0.5	
2.	Основы личной гигиены и режима дня	8	4	4	
2.1	Личная гигиена подростка (кожа, зубы, волосы, ногти)	1	0.5	0.5	
2.2	Гигиена одежды, обуви, спального места. Профилактика кожных заболеваний.	1	0.5	0.5	
2.3	Гигиена зрения. Работа с гаджетами: правила, перерывы, упражнения.	1	0.5	0.5	
2.4	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Эргономика рабочего места.	1	0.5	0.5	

2.5	Режим дня и его значение. Хронотипы («жаворонки», «совы»)	1	0.5	0.5	
2.6	Сон и биоритмы. Гигиена сна. Как выспаться?	1	0.5	0.5	
2.7	Закаливание: методы, принципы, противопоказания.	2	1	1	Текущий контроль
3.	Рациональное питание	10	3	7	
3.1	Основы нутрициологии: белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минералы.	1	0.5	0.5	
3.2	Калорийность и энергетический баланс. Суточные нормы для подростков	1	0.5	0.5	
3.3	Пищевые привычки. Расстройства питания (анорексия, булимия, компульсивное переедание)	1	0.5	0.5	
3.4	Вредные продукты: фастфуд, сахар, трансжиры, энергетики. Маркировка	1	0.5	0.5	
3.5	Режим питания: завтрак, обед, ужин, перекусы. Водный баланс.	1	0.5	0.5	
3.6	Вегетарианство, веганство, интервальное голодание: риски для подростка	1	0.5	0.5	
3.7	Составление сбалансированного рациона на день / неделю (в группах)	2		2	
3.8	Проект «Мой здоровый обед» (создание меню, презентация, защита)	2		2	Промежуточная аттестация
4.	Физическая активность и здоровье	7	2.5	4.5	
4.1	Влияние гиподинамии на организм. Нормы двигательной активности для подростков	1	0.5	0.5	
4.2	Виды физической нагрузки (аэробная, анаэробная, стретчинг, силовая)	1	0.5	0.5	
4.3	Оценка своей физической формы. Тесты Купера, функциональные пробы	1		1	
4.4	Профилактика травматизма при занятиях спортом. Разминка и заминка	1	1		
4.5	Дыхательная гимнастика и её виды (Стрельникова, Бутейко, йога-дыхание)	1	0.5	0.5	
4.6	Составление личного плана тренировок / активностей на неделю	1	-	1	
4.7	Физическая активность в городе: прогулки, велосипед, скандинавская ходьба	1		1	Текущий контроль
5.	Психическое здоровье и эмоциональная саморегуляция	12	5	7	
5.1	Что такое психическое здоровье? Критерии. Связь тела и психики.	1	0.5	0.5	
5.2	Стресс: виды, стадии, влияние на организм.	1	1	-	
5.3	Способы совладания со стрессом: дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация.	1	-	1	
5.4	Тревога и тревожность. Панические	1	0.5	0.5	

	атаки. Как себе помочь?				
5.5	Профилактика выгорания (учебного и личного). Тайм-менеджмент для подростка.	1	0.5	0.5	
5.6	Самооценка и уверенность в себе. Аффирмации и их эффективность	1		1	
5.7	Эмоциональный интеллект: распознавание и выражение чувств.	1		1	
5.8	Информационная гигиена: влияние соцсетей, новостей на психику.	1	0.5	0.5	
5.9	Техники ведения дневника (благодарности, эмоций, достижений)	1	0.5	0.5	
5.10	Конфликтология: стили поведения в конфликте. Управление гневом.	1	0.5	0.5	
5.11	Психическое здоровье: куда обращаться за помощью (психолог, телефон доверия)	2	1	1	Текущий контроль
6	Профилактика зависимостей (ПАВ, алкоголь, никотин, вейпы, игровая зависимость)	10	5	5	
6.1	Что такое зависимость? Механизм формирования (физическая и психологическая)	1	1	-	
6.2	Виды зависимостей: химические и поведенческие (игромания, шопоголизм, интернет).	1	0.5	0.5	
6.3	Влияние никотина, вейпов, систем нагревания табака на организм подростка	1	0.5	0.5	
6.4	Алкоголь: краткосрочные и долгосрочные последствия. Мифы об алкоголе.	1	1		
6.5	Наркотические и токсические вещества: последствия, юридическая ответственность	1	0.5	0.5	
6.6	Влияние ПАВ на репродуктивную систему и будущее потомство	1	1	-	
6.7	Навыки отказа: вербальные и невербальные техники. Как сказать «Нет» давлению сверстников	1	-	1	
6.8	Альтернативы зависимостям: хобби, спорт, творчество, волонтерство	1	-	1	
6.9	Интернет-зависимость и гейминг. Как контролировать экранное время?	1	0.5	0.5	
6.10	Создание и защита буклета / социального ролика по профилактике зависимостей	1	-	1	Текущий контроль
7	Первая помощь и безопасность	11	4.5	6.5	
7.1	Общие принципы оказания первой помощи. Правовые аспекты (не навреди)	1	1	-	
7.2	Аптечка первой помощи: состав, хранение, сроки годности	1	-	1	
7.3	Первая помощь при кровотечениях:	1	0.5	0.5	

	капиллярное, венозное, артериальное. Жгут и давящая повязка				
7.4	Первая помощь при порезах, ушибах, растяжениях, вывихах, переломах (иммобилизация)	1	0.5	0.5	
7.5	Первая помощь при ожогах (термических, химических, солнечных)	1	0.5	0.5	
7.6	Первая помощь при обмороке, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, обморожении.	1	0.5	0.5	
7.7	Первая помощь при отравлениях (пищевых, лекарственных, угарном газе)	1	0.5	0.5	
7.8	Сердечно-лёгочная реанимация (базовый принцип: компрессии, дыхание)	1	0.5	0.5	
7.9	Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути (приём Геймлиха)	1	0.5	0.5	
7.10	Комплексный зачёт по первой помощи (ситуационные задачи)	2		2	
8.	Социальное здоровье и коммуникация	6	2	4	
8.1	Здоровые и нездоровые отношения. Признаки токсичного общения	1	0.5	0.5	
8.2	Конфликты: причины, стратегии разрешения.	1	0.5	0.5	
8.3	Буллинг и кибербуллинг: как распознать и противостоять. Поддержка жертвы	2	1	1	
9.	Итоговое занятие. Итоговое тестирование «Что я знаю о здоровье» (сравнение с входным)	2		2	Итоговая аттестация
	Итого:	68	28	40	

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Введение в программу «Азбука здоровья» - 4 часа

1.1 Введение. Что такое здоровье? Компоненты здоровья (физический, психический, социальный)

Теория – 1 час

Определение здоровья (ВОЗ). Физический, психический и социальный компоненты. Взаимосвязь между ними. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Входное анкетирование. Ожидания от программы.

Практика – 1 час

Интерактивная игра «Факторы риска и защиты». Составление индивидуальной схемы «Мои ресурсы здоровья».

Базовый уровень: Осознать текущее состояние собственного здоровья по трем компонентам, увидеть зоны для развития.

Продвинутый уровень: Научиться анализировать здоровье группы, выявлять

факторы риска и ресурсы, предлагать управленческие решения.

1.2 Факторы, влияющие на здоровье. Понятие о здоровом образе жизни.

Теория – 0.5 часа

Элементы ЗОЖ: режим, питание, активность, гигиена, отказ от вредных привычек.

Распространённые мифы о ЗОЖ.

Практика – 0.5 часа

Дискуссия «Мифы и правда о ЗОЖ». Работа в группах с карточками-утверждениями.

Базовый уровень: Осознать какие факторы здоровья находятся в зоне личного контроля обучающегося, наметить конкретные шаги по улучшению своего образа жизни.

Продвинутый уровень: Научиться применять знания о факторах здоровья и ЗОЖ для создания практических рекомендаций, учитывающих реальные условия жизни подростков.

1.3 История развития здоровьесберегающих подходов. Современные тренды ЗОЖ.

Теория – 0.5 часа

Краткий экскурс: от гигиенических традиций древних цивилизаций до современных концепций. Современные тренды: фитнес-приложения, цифровые детоксы, функциональное питание.

Практика – 0.5 часа

Анализ популярных трендов (посты в соцсетях, реклама): что полезно, а что может навредить подростку.

Базовый уровень: Научиться видеть исторические корни современных трендов и оценивать, какие из них действительно имеют прочную основу.

Продвинутый уровень: Развить навыки критического анализа информации, работы с источниками и создания научно обоснованного контента для сверстников.

2. Основы личной гигиены и режима дня

2.1 Личная гигиена подростка (кожа, зубы, волосы, ногти).

Теория – 0.5 часа

Гигиена кожи (акне, уход), волос, зубов, ногтей. Особенности ухода в подростковый период. Выбор косметических средств (безопасные составы).

Практика – 0.5 часа

Составление индивидуальной памятки «Мой ежедневный уход». Анализ составов средств

(шампуни, дезодоранты, кремы) по этикеткам.

Базовый уровень: Составить индивидуальный реалистичный план ежедневного ухода за собой, учитывающий возрастные потребности и личные особенности.

Продвинутый уровень: Развить навыки критического анализа гигиенической информации, научиться проверять популярные утверждения с помощью научного подхода и создавать просветительский контент для сверстников.

2.2 Гигиена одежды, обуви, спального места. Профилактика кожных заболеваний.

Теория – 0.5 часа

Гигиенические требования к одежде и обуви (материалы, сезонность, частая стирка). Профилактика грибковых заболеваний. Гигиена спального места (смена белья, проветривание).

Практика – 0.5 часа

Практикум «Выбор ткани и уход за одеждой». Составление графика смены постельного белья.

Базовый уровень: Сформировать у обучающихся конкретную, реалистичную систему регулярных действий по гигиене одежды, обуви, спального места.

Продвинутый уровень: Научится проводить самостоятельный анализ бытовых условий с точки зрения профилактики кожных заболеваний и разрабатывать конкретные, научно обоснованные рекомендации.

2.3 Гигиена зрения. Работа с гаджетами: правила, перерывы, упражнения.

Теория – 0.5 часа

Влияние длительного использования гаджетов на зрение (синдром сухого глаза, спазм аккомодации). Правила работы за компьютером: расстояние, освещение, перерывы.

Практика – 0.5 часа

Комплекс упражнений для глаз (по Аветисову, пальминг). Установка напоминаний о перерывах.

Базовый уровень: Выстроить персональную систему полезных зрительных привычек, которые реально внедрить в повседневную жизнь.

Продвинутый уровень: Научится проектировать профилактические мероприятия, адаптировать научные знания в привлекательный контент и оценивать эффективность вмешательств.

2.4 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Эргономика рабочего места.

Теория – 0.5 часа

Причины нарушений осанки (школьный рюкзак, малоподвижность). Признаки плоскостопия. Эргономика рабочего места (высота стола/стула, положение монитора).

Практика – 0.5 часа

Практическое занятие: проверка эргономики, подбор корректирующих упражнений (разминка для спины, укрепление мышечного корсета).

Базовый уровень: Знать признаки правильной осанки, основные причины плоскостопия, базовые правила организации рабочего места. Уметь выполнять простые тесты для самодиагностики.

Продвинутый уровень: Знать биомеханические механизмы формирования сколиоза и уплощения свода стопы, угловые нормативы эргономики. Уметь рассчитывать индекс стопы по плантограмме, анализировать организацию рабочего пространства, составлять индивидуальные рекомендации по коррекции осанки и подбору мебели.

2.5 Режим дня и его значение. Хронотипы («жаворонки», «совы»)

Теория – 0.5 часа

Значение режима для эндокринной и нервной системы. Хронотипы («жаворонки», «совы», «голуби»). Связь с успеваемостью и самочувствием.

Практика – 0.5 часа

Заполнение дневника активности в течение недели. Разработка индивидуального графика дня с учётом хронотипа.

Базовый уровень: Уметь определять собственный хронотип по короткому опроснику; составлять примерный режим дня с учетом возрастной нормы сна.

Продвинутый уровень: Уметь рассчитывать индивидуальный режим сна с учетом 90-минутных циклов и фаз пробуждения; анализировать график дня с позиции циркадных пиков работоспособности; давать рекомендации по коррекции режима.

2.6 Сон и биоритмы. Гигиена сна. Как высыпаться?

Теория – 0.5 часа

Фазы сна (медленная, быстрая), их роль в восстановлении. Гормон мелатонин. Последствия недосыпа. Гигиена сна: температура, темнота, отсутствие гаджетов, ритуалы.

Практика – 0.5 часа

Разработка индивидуального ритуала отхода ко сну (например, тёплая ванна, чтение, дыхательные упражнения).

Базовый уровень: Уметь оценивать свои привычки, создавать в спальне условия,

способствующие засыпанию; применять 1-2 простые техники расслабления перед сном.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать дневник сна с расчетом эффективности сна и выявлением проблемных зон; рассчитывать оптимальное время отхода ко сну и пробуждения с учетом циклов; разрабатывать научно обоснованные рекомендации по коррекции бессоницы.

2.7 Закаливание: методы, принципы, противопоказания.

Теория – 1 час

Принципы систематичности, постепенности, учёта индивидуальных особенностей. Виды закаливания (воздушные ванны, обтирания, обливания, контрастный душ).

Противопоказания.

Практика – 1 час

Составление личного плана закаливания (по желанию). Обсуждение мифов о закаливании.

Базовый уровень: Уметь выполнять простейшие закаливающие процедуры с соблюдением правил безопасности; распознавать признаки переохлаждения.

Продвинутый уровень: Уметь рассчитывать индивидуальный график снижения температуры воды для обливания стоп по неделям с учетом стартового уровня; проводить функциональную пробу на холодовую реактивность; составлять персонализированную программу закаливания на месяц с оценкой эффективности.

3. Рациональное питание

3.1 Основы нутрициологии: белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минералы.

Теория – 0.5 часа

Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных веществ. Пищевая пирамида. Понятие о макро- и микронутриентах.

Практика – 0.5 часа

Мини-тест на знание функций нутриентов. Составление таблицы «Где содержится?».

Базовый уровень: Уметь отличать полезные источники жиров и углеводов от менее полезных; читать простую этикетку (находить добавленный сахар, оценивать количество жира); собирать сбалансированный приём пищи по правилу тарелки.

Продвинутый уровень: Уметь рассчитывать примерную калорийность и соотношение БЖУ в готовом блюде или дневном рационе; анализировать состав продукта по этикетке на предмет скрытого сахара, трансжиров и соли; давать рекомендации по коррекции меню с учётом возрастных потребностей.

3.2 Калорийность и энергетический баланс. Суточные нормы для подростков.

Теория – 0.5 часа

Понятие калорийности. Суточные нормы для подростков (юноши и девушки, учёт физической активности). Энергетический баланс.

Практика – 0.5 часа

Расчёт своей примерной нормы калорий по формулам. Ведение дневника питания.

Базовый уровень: Уметь на наглядном примере сопоставлять поступление энергии с едой и примерные траты на разные виды активности; различать продукты с высокой и низкой энергетической плотностью; собирать условно сбалансированный по калорийности день из предложенных вариантов.

Продвинутый уровень: Уметь рассчитывать индивидуальный базовый метаболизм и суточную норму калорий с учётом КФА; анализировать примерный дневной рацион по калорийности; выявлять дефицит или избыток энергии и предлагать коррекцию меню, опираясь на расчёты.

3.3 Пищевые привычки. Расстройства питания (анорексия, булимия, компульсивное переедание).

Теория – 0.5 часа

Формирование пищевых привычек в детстве и подростковом возрасте. Признаки анорексии, булимии, компульсивного переедания. Риски для здоровья.

Практика – 0.5 часа

Анализ кейсов (анонимные истории). Обсуждение здорового отношения к еде, интуитивного питания.

Базовый уровень: Уметь отличать здоровые пищевые привычки от рискованных; распознавать у себя и друзей тревожные сигналы (постоянные мысли о еде, чувство вины после приёма пищи, резкие изменения в поведении); применять простые фразы поддержки и знать, куда направить друга.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать влияние социума и медиа на образ тела; различать типы нарушений по ключевым поведенческим признакам в учебных кейсах; выстраивать бережный диалог с человеком, у которого возможны проблемы с питанием.

3.4 Вредные продукты: фастфуд, сахар, трансжиры, энергетики. Маркировка.

Теория – 0.5 часа

Влияние избытка сахара, трансжиров, соли на организм. Энергетические напитки: состав, влияние на сердце и нервную систему.

Практика – 0.5 часа

Практикум по чтению этикеток: расчёт количества сахара (в кусках), выявление скрытых жиров. Сравнение продуктов.

Базовый уровень: Знать основные группы потенциально вредных продуктов (фастфуд, сладкие напитки, продукты с трансжирами, энергетики), их главные риски для здоровья, понятие «добавленный сахар», правило «не больше 10% от суточных калорий», принципы чтения этикетки (где искать сахар, жиры, состав).

Продвинутый уровень: Уметь анализировать этикетку с научной точки зрения (вычислять % от суточной нормы сахара, оценивать качество жирового состава, находить скрытые источники сахара — сироп глюкозы, мальтодекстрин); рассчитывать содержание сахара в порции и сравнивать с нормой; проводить разбор маркетинговых уловок («без сахара» — но с сахарозаменителями, «фитнес-батончик» — с высоким содержанием жира); аргументированно объяснять риски регулярного потребления энергетиков.

3.5 Режим питания: завтрак, обед, ужин, перекусы. Водный баланс.

Теория – 0.5 часа

Оптимальные интервалы между приёмами пищи. Завтрак – обязателен? Перекусы: польза и вред. Роль воды: норма, признаки обезвоживания.

Практика – 0.5 часа

Ведение пищевого и водного дневника (неделя). Анализ результатов, коррекция.

Базовый уровень: Уметь составлять примерный график питания на день с учётом учёбы и активности; различать чувство голода и жажды; подбирать полезные варианты перекусов; отслеживать собственный питьевой режим с помощью простых приёмов.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать собственный режим питания и выявлять нарушения (слишком большие промежутки, перекося калорийности на вечер); рассчитывать индивидуальную потребность в воде (30–35 мл/кг массы тела) и корректировать питьевой режим с учётом физических нагрузок; составлять сбалансированный по времени и составу дневной рацион; давать аргументированные рекомендации по коррекции режима.

3.6 Вегетарианство, веганство, интервальное голодание: риски для подростка.

Теория – 0.5 часа

Возможные дефициты (железо, В12, кальций, белок) при ограничительных диетах. Особенности растущего организма.

Практика – 0.5 часа

Дебаты «Польза или вред» (группы аргументируют позиции на основе научных данных). Роль врачебного контроля.

Базовый уровень: Уметь отличать сбалансированный растительный рацион от

дефицитного; задавать вопросы взрослым и врачу, прежде чем менять питание; распознавать сигналы нехватки важных веществ (постоянная усталость, бледность, ломкость ногтей, головокружения).

Продвинутый уровень: Уметь анализировать примерное меню на сбалансированность и выявлять дефициты; рассчитывать (с помощью таблиц) поступление белка, железа, кальция и сравнивать с возрастными нормами; предлагать конкретные коррекции меню; критически оценивать информацию о диетах из социальных сетей.

3.7 Составление сбалансированного рациона на день / неделю (в группах).

Практика – 2 часа

Групповая работа: разработка меню с учётом возрастных норм, калорийности, вкусовых предпочтений. Презентация рационов, взаимная оценка.

Базовый уровень: Уметь в группе составлять меню на один день для условного подростка, используя готовые шаблоны и карточки продуктов; проверять меню по простому чек-листу (режим, вода, правило тарелки); презентовать результат и объяснять свой выбор.

Продвинутый уровень: Уметь рассчитывать индивидуальную суточную калорийность и распределение БЖУ для заданного профиля; составлять сбалансированное меню на неделю с учётом разнообразия, сезонности, стоимости и рисков дефицитов; анализировать меню по количественным критериям; аргументированно защищать проект перед аудиторией.

3.8 Проект «Мой здоровый обед» (создание меню, презентация, защита)

Практика – 2 часа

Создание рецепта и визуального оформления (фото, презентация) здорового блюда. Критерии: польза, доступность продуктов, простота приготовления. Защита проекта.

Базовый уровень: Уметь составить сбалансированное обеденное меню, используя готовые шаблоны и карточки продуктов; оформить простое, но привлекательное описание блюд; презентовать своё меню, объясняя, почему оно полезное и вкусное; отвечать на вопросы одноклассников.

Продвинутый уровень: Уметь рассчитывать калорийность и содержание основных нутриентов в разработанном обеде; аргументированно доказывать его сбалансированность; анализировать меню на соответствие санитарным нормам и возрастным потребностям; разрабатывать критерии оценки здорового обеда; защищать проект перед аудиторией, используя научные аргументы.

4. Физическая активность и здоровье

4.1 Влияние гиподинамии на организм. Нормы двигательной активности для подростков.

Теория – 0.5 часа

Последствия малоподвижного образа жизни (снижение мышечного тонуса, ухудшение кровообращения, ожирение). Рекомендации ВОЗ для подростков (60 мин умеренной/интенсивной активности в день).

Практика – 0.5 часа

Дискуссия. Расчёт своей фактической активности за неделю.

Базовый уровень: Уметь отличать активный образ жизни от малоподвижного; оценивать собственную дневную активность с помощью простого чек-листа; составлять простой план увеличения движения в течение дня (зарядка, прогулка, лестница вместо лифта, активные перемены).

Продвинутый уровень: Уметь рассчитывать объём двигательной активности за день/неделю в минутах и МЕТ-минутах; проводить простые функциональные пробы (степ-тест, измерение пульса восстановления) и интерпретировать результаты; анализировать дневник двигательной активности и разрабатывать научно обоснованный план её повышения с учётом индивидуальных особенностей.

4.2 Виды физической нагрузки (аэробная, анаэробная, стретчинг, силовая).

Теория – 0.5 часа

Характеристика разных видов нагрузки. Их влияние на сердечно-сосудистую систему, мышцы, суставы.

Практика – 0.5 часа

Знакомство с разными типами нагрузки.

Базовый уровень: Уметь различать виды нагрузки во время выполнения упражнений; подбирать по 2–3 примера на каждый вид; собирать сбалансированное мини-занятие из трёх компонентов (разогрев, основная часть, заминка).

Продвинутый уровень: Уметь измерять пульс до, во время и после нагрузки, рассчитывать целевую пульсовую зону для аэробной тренировки, определять по пульсу и ощущениям тип выполняемой работы; разрабатывать мини-тренировку с заданным соотношением видов нагрузки для конкретной цели; объяснять физиологическое обоснование последовательности упражнений.

4.3 Оценка своей физической формы. Тесты Купера, функциональные пробы.

Практика – 1 час

Выполнение теста Купера (12-минутный бег/ходьба). Проба Руфье (оценка работы сердца). Самооценка результатов, определение зон развития.

Базовый уровень: Знать: что такое тест Купера и функциональные пробы, для чего они нужны, правила безопасности при их выполнении, простые показатели самоконтроля (пульс, самочувствие), ориентировочные нормативы для своего возраста.

- Уметь: выполнять модифицированный тест (6-минутный бег/ходьба), пробу с приседаниями, измерять пульс до и после нагрузки, оценивать свой результат по готовой упрощённой таблице, заполнять «Паспорт физической формы», делать вывод об уровне своей выносливости и восстановления.

- Понимать: как объективные показатели отражают тренированность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и зачем отслеживать их в динамике.

Продвинутый уровень: · Знать: методику проведения 12-минутного теста Купера (бег, ходьба, альтернативные варианты), формулу расчёта максимального потребления кислорода (МПК) по результату теста, возрастные нормативы Купера, механизмы функциональных проб (ортостатическая, Штанге, Генчи, проба с приседаниями с расчётом индекса Руфье или типа реакции), понятие «пульсовой долг» и «восстановительный период».

- Уметь: самостоятельно проводить тест Купера (12 мин бег) или его альтернативу с соблюдением протокола, фиксировать пройденную дистанцию, рассчитывать МПК, оценивать результат по стандартным таблицам Купера; выполнять и интерпретировать несколько функциональных проб, строить график восстановления пульса; на основе полученных данных делать аргументированные выводы о сильных и слабых сторонах своей физической формы и давать рекомендации по её развитию.

- Понимать: связь между результатами тестов и состоянием кардиореспираторной системы, значимость регулярного мониторинга для планирования тренировок и профилактики перегрузок.

4.4 Профилактика травматизма при занятиях спортом. Разминка и заминка.

Теория – 1 час

Типичные травмы (растяжения, вывихи, переломы) и их причины. Значение разминки (подготовка суставов, мышц) и заминки (восстановление).

Базовый уровень: Знать основные виды спортивных травм (ушиб, растяжение, вывих, перелом), главные причины травм (отсутствие или плохая разминка, неправильная техника, переутомление, несоответствующая экипировка), обязательные компоненты разминки (общая часть — лёгкое кардио, суставная гимнастика; специальная часть — подготовительные упражнения) и заминки (плавное снижение нагрузки, растяжка), правило «разминка – основная часть – заминка».

- Уметь отличать правильную структуру подготовки к нагрузке от ошибочной; на

наглядных примерах находить грубые ошибки в организации тренировки; составлять простую последовательность из 5–6 упражнений для разминки перед занятием физкультурой.

Продвинутый уровень: Знать физиологические механизмы, лежащие в основе разминки (повышение температуры мышц, снижение вязкости, улучшение нервно-мышечной проводимости, активация кардиореспираторной системы) и заминки (предотвращение венозного застоя, ускорение выведения метаболитов, нормализация уровня гормонов стресса); принципы построения эффективной разминки по системе RAMP (Raise, Activate, Mobilise, Potentiate); связь содержания разминки с конкретным видом спорта; дополнительные факторы профилактики травм (экипировка, покрытие, режим восстановления, техника).

· Уметь анализировать тренировочную программу или описание занятия на предмет факторов риска травматизма; разрабатывать структуру разминки и заминки для конкретного вида спорта (например, баскетбол, плавание, лёгкая атлетика) с физиологическим обоснованием; аргументированно объяснять, почему пренебрежение подготовительной и заключительной частями повышает вероятность острых и хронических травм.

4.5 Дыхательная гимнастика и её виды (Стрельникова, Бутейко, йога-дыхание)

Теория – 0.5 часа

Влияние дыхания на вегетативную нервную систему. Методы: Стрельникова, Бутейко, йога-дыхание.

Практика – 0.5 часа

Отработка базовых техник (диафрагмальное дыхание, удлинение выдоха, попеременное дыхание через ноздри).

Базовый уровень: Знать три основные системы дыхательной гимнастики (Стрельникова, Бутейко, йога-дыхание), их главные отличия и простые техники, в каких ситуациях может помочь дыхание (стресс, волнение, усталость, нужно сосредоточиться), правила безопасности при выполнении дыхательных упражнений.

· Уметь различать методики по типу дыхания (активный вдох, задержки, брюшное дыхание); выполнять простейшие упражнения: «Ладшки» (Стрельникова), диафрагмальное дыхание (йога), измерить контрольную паузу (Бутейко); осознанно использовать одну из техник для саморегуляции.

Продвинутый уровень: Знать физиологические механизмы воздействия дыхательных практик (роль углекислого газа в регуляции тонуса сосудов и дыхательного центра, эффект гипервентиляции, понятие «дыхательный объём» и «минутная вентиляция

лёгких», активация парасимпатической системы через медленное дыхание, роль диафрагмы в венозном возврате), показания и противопоказания для каждой методики, принцип «не навреди».

- Уметь измерять контрольную паузу и анализировать её значение, оценивать индивидуальный паттерн дыхания; выполнять усложнённые техники (полное йоговское дыхание, попеременное дыхание через ноздри, ступенчатый вдох Стрельниковой с движениями, задержки по Бутейко с контролем); разрабатывать короткий дыхательный комплекс для конкретной цели (активация, расслабление, концентрация), аргументируя выбор методики.

4.6 Составление личного плана тренировок / активностей на неделю.

Практика – 1 час

Создание индивидуального плана с учётом уровня подготовки, интересов, режима. Включение разных видов нагрузки (аэробные, силовые, гибкость). Защита плана.

Базовый уровень: Уметь с помощью готовых шаблонов и карточек активностей составлять реалистичный, сбалансированный и приятный для себя недельный план, включающий разные виды нагрузки и дни отдыха; проверять свой план по простому чек-листу; презентовать одну идею из своего плана.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать исходный профиль (возраст, активность, цели, ограничения) и разрабатывать детальный недельный план с указанием вида нагрузки, продолжительности, интенсивности, целей каждой сессии; рассчитывать суммарный объём активности; предлагать адаптации для разных жизненных ситуаций (болезнь, экзамены); аргументированно защищать план перед группой с физиологическим обоснованием.

4.7 Физическая активность в городе: прогулки, велосипед, скандинавская ходьба.

Практика – 1 час

Проект «Маршрут здоровья» – разработка пешего или веломаршрута по окрестностям с учётом безопасности, длины и точек интереса. Обсуждение альтернативных способов быть активным вне спортзала.

Базовый уровень: Знать три доступных вида городской физической активности, их оздоровительные эффекты, правила безопасного передвижения в городе (ПДД для пешеходов и велосипедистов, светоотражатели, экипировка), базовую технику оздоровительной ходьбы и скандинавской ходьбы.

- Уметь выполнять скандинавскую ходьбу с палками в базовой технике (попеременный шаг, работа рук, постановка палок), контролировать дыхание и темп по ощущениям, измерять пульс после нагрузки, оценивать своё самочувствие по простой

шкале.

Продвинутый уровень: Знать физиологические эффекты аэробной нагрузки на свежем воздухе, принципы расчёта тренировочной интенсивности по пульсу и шкале Борга, продвинутую технику скандинавской ходьбы (активное отталкивание, работа корпуса, пережат стопы), правила подбора палок по росту, особенности велосипедных прогулок и пеших маршрутов в городе (покрытие, перепад высот, безопасность).

· Уметь подбирать длину палок для скандинавской ходьбы, контролировать и поддерживать заданную пульсовую зону во время ходьбы, составлять план тренировочной прогулки с указанием дистанции, темпа и интенсивности, адаптировать маршрут под цель (восстановление, выносливость, жиросжигание), анализировать городскую среду на предмет пригодности для активного передвижения.

5. Психическое здоровье и эмоциональная саморегуляция.

5.1 Что такое психическое здоровье? Критерии. Связь тела и психики.

Теория – 0.5 часа

Определение психического здоровья (способность справляться со стрессом, реализовывать потенциал). Психосоматика: как эмоции влияют на тело.

Практика – 0.5 часа

Беседа, самооценка по шкале благополучия.

Базовый уровень: Уметь распознавать у себя простые сигналы тела, связанные с эмоциями, отличать здоровые способы реагирования на стресс от нездоровых, использовать 1–2 простых приёма для саморегуляции через тело.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать кейсы на предмет факторов риска и ресурсов психического здоровья; объяснять механизм возникновения психосоматических симптомов; разрабатывать мини-план заботы о психическом здоровье, включающий работу с телом, эмоциями и мышлением; аргументированно обсуждать влияние стигмы на обращение за помощью.

5.2 Стресс: виды, стадии, влияние на организм.

Теория – 1 час

Стадии стресса (тревога, адаптация, истощение). Положительный и отрицательный стресс. Физиологические проявления.

Базовый уровень: Уметь различать эустресс и дистресс в предложенных ситуациях; определять, на какой стадии стресса может находиться человек по описанию его состояния; перечислять 3–4 здоровых способа совладания со стрессом; пользоваться простой схемой «круг влияния стресса».

Продвинутый уровень: Уметь анализировать кейс (поведение подростка в ситуации

длительного учебного стресса) с опорой на стадии Селье и нейроэндокринные механизмы; объяснять, почему эустресс может переходить в дистресс; разрабатывать индивидуальную стратегию профилактики дистресса на разных стадиях с научным обоснованием; аргументированно обсуждать, почему популярные способы «борьбы со стрессом» (курение, алкоголь, переедание) неэффективны и опасны.

5.3 Способы совладания со стрессом: дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация.

Практика – 1 час

Заполнение шкалы стресса (самооценка уровня за последний месяц). Обсуждение своих «триггеров».

Отработка техник: квадратное дыхание, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, техника «заземление» (5-4-3-2-1).

Базовый уровень: Уметь выполнять дыхание «4-7-8» и простое напряжение-расслабление мышц (кисти, плечи, лицо) с голосовым сопровождением; применять мини-версию (1 минута) любой из техник в повседневной жизни для быстрого снятия напряжения.

- Понимать, что эти техники — простой и доступный способ помочь себе при волнении, раздражении, для подготовки ко сну, и что регулярная практика повышает стрессоустойчивость.

Продвинутый уровень: Уметь выполнять полный цикл прогрессивной релаксации, отслеживая разницу в ощущениях до и после напряжения; модифицировать технику под ситуацию (сокращённый вариант для экзамена, полный для сна); комбинировать дыхание и релаксацию в одном сеансе; анализировать собственные ощущения и подбирать индивидуально эффективную технику; консультировать сверстников по применению техник.

- Понимать, как релаксационные техники встраиваются в комплексную стратегию управления стрессом и почему они являются навыком, требующим регулярной тренировки, а не «волшебной таблеткой».

5.4 Тревога и тревожность. Панические атаки. Как себе помочь?

Теория – 0.5 часа

Различие тревоги как эмоции и тревожности как личностной черты. Признаки панической атаки.

Практика – 0.5 часа

Упражнение «Заземление» (подробно). Создание памятки «Что делать при панической атаке» (дыхание, переключение внимания).

Базовый уровень: Уметь отличать тревожные сигналы тела от реальной физической угрозы; применять минимум одну технику заземления при появлении тревоги; знать, куда можно обратиться за помощью (родители, школьный психолог, телефон доверия).

- Понимать, что тревога — это базовая эмоция, которая есть у всех, и что испытывать её не стыдно; а паническая атака — это не «сумасшествие» и не слабость, а сбой системы оповещения, который можно корректировать.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать собственные мысли в тревожной ситуации; разрабатывать пошаговый план действий при ПА, включающий заземление, дыхание, рациональные утверждения; объяснять сверстнику, что с ним происходит при ПА, используя научные, но доступные слова; составлять индивидуальную «аптечку» от тревоги с комбинацией техник.

- Понимать, как избегающее поведение (отказ от выступлений, прогулок, общения) усиливает тревогу в долгосрочной перспективе, и почему работа с психологом — это не «лечение слабаков», а обучение навыкам управления состоянием.

5.5 Профилактика выгорания (учебного и личного). Тайм-менеджмент для подростка.

Теория – 0.5 часа

Признаки выгорания (эмоциональное истощение, цинизм, снижение эффективности). Основы тайм-менеджмента: приоритеты, планирование.

Практика – 0.5 часа

Составление матрицы Эйзенхауэра для своих задач. Разработка недельного плана с учётом отдыха.

Базовый уровень: · Уметь отличать обычную усталость от признаков выгорания; составлять простое расписание дня с учётом отдыха и перерывов; использовать технику «3 главные задачи дня»; применять правило «20 минут работы — 5 минут отдыха».

- Понимать, что отдых — не награда за сделанные дела, а обязательная часть эффективной работы, и что предотвратить выгорание легче, чем восстанавливаться после него.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать своё текущее состояние по шкале выгорания; распределять задачи по матрице Эйзенхауэра (важно/срочно); планировать неделю с использованием time-blocking и балансом нагрузки; разрабатывать индивидуальную анти-выгорательную стратегию; применять методы борьбы с прокрастинацией.

- Понимать, как неэффективное управление временем и перфекционизм ведут к хроническому стрессу и выгоранию, и как системный подход к планированию и отдыху

повышает не только успеваемость, но и качество жизни.

5.6 Самооценка и уверенность в себе. Аффирмации и их эффективность.

Практика – 1 час

Тренинг «Мои сильные стороны»: упражнения на саморефлексию, обратная связь от группы. Обсуждение аффирмаций: как работают, как составить действенные.

Базовый уровень: Уметь определять проявления заниженной и адекватной самооценки в простых ситуациях; замечать фразы «внутреннего критика»; составлять 2–3 личные аффирмации по шаблону; выполнять простое упражнение «Поза силы» для повышения уверенности.

- Понимать, что самооценка — не врождённое качество, а навык, который можно развивать, и что позитивный внутренний диалог помогает справляться со стрессом и достигать целей.

Продвинутый уровень: · Уметь анализировать уровень самооценки по поведенческим и вербальным признакам; выявлять глубинные убеждения, лежащие в основе «внутреннего критика»; разрабатывать персонализированные аффирмации, соответствующие ценностям и целям; применять технику «рефрейминга» критических утверждений в поддерживающие; аргументированно обсуждать, почему «пустые» позитивные утверждения могут не работать и как повысить их эффективность.

- Понимать, что устойчивая самооценка строится на реальных достижениях и самопринятии, а аффирмации — это инструмент поддержки, а не «волшебная таблетка».

5.7 Эмоциональный интеллект: распознавание и выражение чувств.

Практика – 1 час

Упражнение «Колесо эмоций» (расширение словаря эмоций). Разбор ситуаций на эмпатию, отработка я-сообщений.

Базовый уровень: Уметь называть свои эмоции, используя базовый список чувств; различать эмоции по телесным сигналам; выражать эмоции с помощью простого шаблона «Я чувствую... потому что...».

- Понимать, что все эмоции нормальны и имеют право на существование; что подавление эмоций вредит здоровью, а их осознание и называние — первый шаг к управлению.

Продвинутый уровень: Уметь дифференцировать сложные смешанные чувства; определять потребность, стоящую за эмоцией; формулировать полное «Я-высказывание» по модели ННО в смоделированной ситуации; анализировать эмоциональные реакции других людей (эмпатия без погружения); рефлексировать собственные эмоциональные паттерны.

· Понимать, что эмоциональный интеллект — это навык, который развивается через практику, и что высокая эмоциональная гранулярность связана с лучшей стрессоустойчивостью и качеством отношений.

5.8 Информационная гигиена: влияние соцсетей, новостей на психику.

Теория – 0.5 часа

Эффект сравнения, FOMO (страх упустить), информационная перегрузка. Признаки интернет-зависимости.

Практика – 0.5 часа

Кейс-стади «Как не выгореть в интернете»: разработка правил цифровой гигиены (лимиты времени, фильтрация контента, цифровой детокс).

Базовый уровень: Уметь отличать полезный контент от манипулятивного/токсичного на простых примерах; применять правило «трёх вопросов» к новости/посту (Кто источник? Зачем это написано? Как я себя чувствую после этого?); настраивать базовые лимиты на телефоне; составлять личный план «цифрового детокса» на один вечер.

· Понимать, что информационная среда так же важна для здоровья, как еда и вода, и что качество потребляемой информации напрямую влияет на настроение, самооценку и сон.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать новостную ленту или популярный пост на предмет манипуляции (эмоциональный заголовок, отсутствие ссылок на источник, подмена понятий, апелляция к авторитету без имени); проводить базовый фактчекинг новости; оценивать влияние своего информационного поля на эмоциональное состояние по шкале; составлять комплексный план информационной гигиены с учётом индивидуальных триггеров.

· Понимать, что алгоритмы соцсетей созданы для удержания внимания, а не для нашей пользы, и что осознанное потребление информации — это акт защиты своего психического здоровья в цифровой среде.

5.9 Техники ведения дневника (благодарности, эмоций, достижений).

Теория – 0.5 часа

Знакомство с техниками ведения дневника (благодарности, эмоций, достижений).

Практика – 0.5 часа

Практикум по ведению дневника. Каждый пробует разные форматы (список благодарностей, запись эмоций, фиксация достижений). Домашнее задание – ведение в течение недели.

Базовый уровень: Уметь вести простой дневник благодарности (3 пункта в день),

заполнять простую таблицу «Ситуация — Эмоция — Причина», записывать одно маленькое достижение за день по формуле «Сегодня я молодец, потому что...».

- Понимать, что ведение дневника — это не «школьное сочинение» и не обязанность, а инструмент заботы о себе, который не требует много времени (5–10 минут в день) и не подлежит оценке.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать свои записи для выявления повторяющихся эмоциональных паттернов и когнитивных искажений; применять технику рефрейминга в дневнике (переформулирование негативного события в нейтральное или ресурсное); комбинировать разные виды дневников в целостную систему самонаблюдения; формулировать вопросы для самоисследования по методу Сократа; давать аргументированные рекомендации сверстникам по выбору дневниковой практики.

- Понимать, что дневник — это инструмент «гигиены психики», который при регулярном использовании позволяет лучше понимать себя, снижать эмоциональную реактивность и повышать психологическую устойчивость.

5.10 Конфликтология: стили поведения в конфликте. Управление гневом.

Теория – 0.5 часа

Стили (конкуренция, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление). Физиология гнева.

Практика – 0.5 часа

Ролевая игра «Конфликт» с отработкой конструктивных стилей. Упражнения на безопасное выражение гнева (например, «стоп-слово», техника «выход на паузу»).

Базовый уровень: Уметь определять свой типичный стиль поведения в конфликте (по простому тесту-опроснику); различать стили на примерах; применять технику «Я-высказывания» для выражения недовольства без агрессии; использовать минимум одну технику быстрого самоуспокоения при вспышке гнева.

- Понимать, что конфликт — это нормальная часть отношений, и его исход зависит от выбранного стиля поведения; что гнев можно выражать экологично, не разрушая отношения и себя.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать конфликтную ситуацию по модели «конфликтоген — реакция — эскалация»; определять, какой стиль оптимален для конкретного конфликта и почему; применять технику «тайм-аут» с правильным алгоритмом выхода из конфликта и возврата к разговору; использовать когнитивный рефрейминг для снижения интенсивности гнева; проводить медиативный диалог (помогать другим сторонам услышать друг друга).

- Понимать, что гнев — это сигнал о нарушении границ, а не повод для агрессии; и

что истинная сила — не в подавлении или взрыве эмоций, а в их осознании и выборе конструктивного способа их выражения.

5.11 Психическое здоровье: куда обращаться за помощью (психолог, телефон доверия).

Теория – 1 час

Обзор ресурсов: школьный психолог, телефоны доверия (в т.ч. детский телефон доверия), онлайн-платформы.

Практика – 1 час

Создание памятки «Мои ресурсы». Важность дестигматизации обращения к специалисту.

Базовый уровень: Уметь различать, к какому специалисту лучше обратиться в разных ситуациях; составить безопасный план первых шагов: кому сказать, что написать, куда позвонить; использовать технику «репетиция звонка» — подготовить первую фразу.

Продвинутый уровень: Уметь оценивать своё состояние или состояние друга по критериям необходимости обращения к специалисту (длительность, интенсивность, нарушение функционирования); проводить беседу с другом, если есть подозрение на кризисное состояние (техника «заметить — спросить прямо — выслушать — предложить помощь — сопроводить»); аргументированно развенчивать мифы о психологической помощи; составлять карту ресурсов своего района/города (контакты конкретных служб); разрабатывать просветительский мини-проект (пост/буклет/видео) для сверстников на тему «Как и когда просить помощь».

6. Профилактика зависимостей (ПАВ, алкоголь, никотин, вейпы, игровая зависимость).

6.1 Что такое зависимость? Механизм формирования (физическая и психологическая).

Теория – 1 час

Определение зависимости. Дофаминовая система подкрепления. Этапы формирования зависимости.

Базовый уровень: Уметь отличать зависимость от здорового увлечения по простым критериям; на примере объяснять, как вещество или поведение «обманывает» мозг; перечислять 2–3 вида зависимостей (химические и поведенческие).

Продвинутый уровень: Уметь моделировать нейробиологическую схему формирования зависимости от конкретного вещества (например, никотин или алкоголь); анализировать поведенческие паттерны, указывающие на переход от привычки к зависимости; давать научно обоснованные ответы на мифы.

6.2 Виды зависимостей: химические и поведенческие (игромания, шопоголизм,

интернет).

Теория – 0.5 часа

Классификация. Общие черты (утрата контроля, толерантность, абстиненция).

Практика – 0.5 часа

Мозговой штурм «Скрытые зависимости в повседневности». Самооценка экранного времени.

Базовый уровень: Уметь отличать химическую зависимость от поведенческой; по описанию определять вид зависимости; перечислять 3–4 здоровых альтернативы зависимому поведению (спорт, хобби, живое общение); применять простой чек-лист самопроверки «Не слишком ли много?».

Продвинутый уровень: Уметь: проводить дифференциальный анализ кейсов (определять вид и стадию зависимости, обосновывать); разрабатывать профилактические рекомендации для сверстников с учётом специфики разных видов аддикций; критически оценивать маркетинговые механизмы, направленные на формирование зависимого поведения; моделировать сценарий беседы с человеком, демонстрирующим признаки поведенческой зависимости.

6.3 Влияние никотина, вейпов, систем нагревания табака на организм подростка.

Теория – 0.5 часа

Воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную систему. Особенности вейпов: аэрозоль, вкусовые добавки.

Практика – 0.5 часа

Демонстрация видеоматериалов (опыты, интервью врачей). Обсуждение.

Базовый уровень: Уметь различать устройства по внешнему виду, объяснять сверстникам, почему вейп — это не «безопасный пар», а средство доставки никотина, перечислять 3–4 немедленных и отсроченных последствия для здоровья (снижение выносливости, ухудшение кожи, кашель, зависимость, снижение когнитивных функций).

· Понимать, что маркетинг (вкусы, дизайн) нацелен на создание ложного впечатления безопасности, а никотин в любых формах вызывает сильную зависимость, особенно у подростков.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать научные данные и маркетинговые утверждения на предмет достоверности; разбирать состав аэрозоля по таблице токсичности; проводить сравнительный анализ рисков различных способов доставки никотина; аргументированно опровергать мифы («вейп — это просто водяной пар», «СНТ не вредят»); разрабатывать профилактические материалы для сверстников с опорой на

научные факты.

- Понимать, что концепция «снижения вреда» применима только для заядлых курильщиков, переходящих на альтернативные продукты, но не для подростков, начинающих с нуля; и что лучший способ избежать вреда — не начинать.

6.4 Алкоголь: краткосрочные и долгосрочные последствия. Мифы об алкоголе.

Теория – 1 час

Влияние на мозг, печень, репродуктивную систему. Мифы: «алкоголь согревает», «пиво — не алкоголь», «умеренное употребление полезно».

Базовый уровень: Уметь отличать научные факты от мифов об алкоголе (миф: «пиво — не алкоголь», «алкоголь согревает», «алкоголь помогает при стрессе», «дорогой алкоголь менее вреден», «можно контролировать дозу»); объяснять, почему для подростков не существует безопасной дозы алкоголя.

- Понимать, что алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость, и что решение об его употреблении в подростковом возрасте имеет серьёзные последствия для здоровья, учёбы и будущего.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать статистические данные о потреблении алкоголя среди подростков и связанных с ним рисках; разбирать механизмы формирования мифов (культурные, маркетинговые); проводить сравнительный анализ рисков эпизодического и систематического потребления; аргументированно опровергать мифы с опорой на нейробиологию и эпидемиологию; разрабатывать профилактические материалы для сверстников.

- Понимать, что алкогольная индустрия использует маркетинговые стратегии, направленные на создание ложного образа «безопасного» и «культурного» потребления, и что критическое мышление — главный инструмент защиты.

6.5 Наркотические и токсические вещества: последствия, юридическая ответственность.

Теория – 0.5 часа

Краткий обзор распространённых веществ (каннабиноиды, стимуляторы, опиаты, синтетические наркотики). Медицинские и социальные последствия. Статьи УК РФ и КоАП.

Практика – 0.5 часа

Разбор анонимных историй (из профилактических материалов). Обсуждение рисков даже однократного употребления.

Базовый уровень: · Уметь отличать правду о наркотиках от опасных мифов («от одного раза ничего не будет», «лёгкие наркотики безопасны», «можно контролировать

дозу», «я смогу бросить когда захочу»); распознавать признаки употребления у сверстников (резкое изменение поведения, круга общения, внешнего вида); применять алгоритм действий в ситуации давления.

Продвинутый уровень: Уметь: анализировать правовые кейсы (определять состав преступления и возможное наказание), моделировать сценарий отказа от наркотиков с использованием глубокой аргументации на основе знаний нейробиологии, проводить мини-расследование «Как наркодилеры вовлекают подростков» (соцсети, мессенджеры, «закладки»), разрабатывать профилактический контент для сверстников (пост/буклет/видео) с акцентом на правовую и медицинскую грамотность.

6.6 Влияние ПАВ на репродуктивную систему и будущее потомство.

Теория –1 час

Влияние на гормональный фон, качество половых клеток, риск врождённых патологий.

Базовый уровень: Уметь различать мифы («на репродукцию влияют только женские привычки», «если бросить до беременности, всё восстановится», «отцовство не влияет на здоровье ребёнка») и факты; объяснять, почему репродуктивное здоровье важно беречь смолоду, даже если не планируешь детей сейчас.

- Понимать, что ПАВ повреждают генетический материал половых клеток, что может сказаться на здоровье будущих детей, и что это — вопрос не только личного здоровья, но и ответственности перед будущими поколениями.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать научные данные о влиянии ПАВ на репродукцию; строить схемы воздействия конкретного вещества на ось «гипоталамус-гипофиз-гонады»; объяснять эпигенетические риски (как образ жизни отца до зачатия влияет на здоровье ребёнка); оценивать мифы с позиций доказательной медицины; разрабатывать просветительские материалы для сверстников по теме «ПАВ и будущее родительство».

- Понимать, что репродуктивное здоровье формируется в подростковом возрасте, и повреждения, нанесённые ПАВ в этот период, могут иметь пожизненные последствия как для самого человека, так и для его будущих детей.

6.7 Навыки отказа: вербальные и невербальные техники. Как сказать «Нет» давлению сверстников.

Практика – 1 час

Отработка твёрдого «нет», техника «испорченная пластинка», уход от темы, предложение альтернативы.

Базовый уровень: Уметь применять минимум две техники вербального отказа в

ответ на предложение ПАВ; демонстрировать уверенную невербальную позицию (поза, голос, взгляд); распознавать манипулятивные фразы-давления («Ты что, слабак?», «Все уже попробовали», «От одного раза ничего не будет»); выходить из ситуации давления, сохраняя достоинство.

- Понимать, что отказ — это не проявление слабости, а демонстрация силы личности и заботы о себе, и что настоящие друзья примут твой выбор.

Продвинутый уровень: Уметь: гибко комбинировать техники отказа в зависимости от контекста (вечеринка, компания, один на один); анализировать давление и выбирать оптимальную стратегию; моделировать и проводить мини-тренинг по навыкам отказа для сверстников; распознавать и нейтрализовать скрытые манипуляции (газлайтинг, «двойные послания»); поддерживать друга в ситуации давления, не нарушая личных границ.

- Понимать: что навык отказа — это комплексная социальная компетенция, включающая самоосознание, эмоциональный интеллект, коммуникативные навыки и ассертивность.

6.8 Альтернативы зависимостям: хобби, спорт, творчество, волонтерство.

Практика – 1 час

Создание «Карты альтернатив» – каждый участник записывает 5-10 занятий, которые приносят радость и заменяют рискованное поведение. Презентация идей.

Базовый уровень: Уметь определять свои интересы и склонности с помощью простого опросника; составлять список из 3–5 конкретных занятий, которые можно попробовать в ближайший месяц; презентовать одно своё увлечение группе.

- Понимать, что заполнение жизни интересными и полезными занятиями — это лучшая профилактика зависимостей, потому что зависимость часто возникает от скуки, пустоты или попытки убежать от проблем.

Продвинутый уровень: Уметь проектировать сбалансированный личный план досуга на месяц, включающий все четыре сферы; организовывать мини-презентацию или мастер-класс по своему увлечению для сверстников; разрабатывать проект школьного мероприятия или клуба по интересам как альтернативу рискованному поведению.

- Понимать, что смысл и увлечённость — это не просто «приятное дополнение» к жизни, а базовые психологические потребности, без удовлетворения которых риск зависимости многократно возрастает.

6.9 Интернет-зависимость и гейминг. Как контролировать экранное время?

Теория – 0.5 часа

Признаки интернет-зависимости. Влияние на сон, внимание, социальные навыки.

Практика – 0.5 часа

Практикум: настройка цифрового детокса (установка лимитов, использование приложений, планирование офлайн-активностей).

Базовый уровень: Уметь отслеживать своё экранное время с помощью встроенных функций телефона; составлять расписание дня с выделенными «офлайн-блоками»; применять минимум одну технику контроля экранного времени; различать продуктивное использование интернета и пассивное потребление контента.

Продвинутый уровень: Уметь: анализировать собственные паттерны использования интернета и выявлять триггеры зависимости; разрабатывать комплексный план цифровой гигиены с учётом индивидуальных особенностей; применять продвинутое техники контроля (блокировщики, монохромный режим, «правило 20-20-20» для глаз, планирование контента, а не скроллинг); проводить мини-консультацию для сверстника по запросу о контроле экранного времени.

6.10 Создание и защита буклета / социального ролика по профилактике зависимостей.

Практика – 1 час

Групповая работа: разработка профилактического продукта (буклет, постер, короткий видеоролик) для сверстников. Критерии: достоверность, убедительность, креативность. Защита.

Базовый уровень: Уметь в команде выбрать тему, распределить роли, создать буклет по готовому шаблону, используя предоставленные факты и изображения; презентовать буклет, объяснив его идею и целевую аудиторию; отвечать на вопросы о содержании.

- Понимать, что профилактика — это не только информация, но и её правильная подача, которая может реально повлиять на выбор сверстников.

Продвинутый уровень: Уметь разрабатывать концепцию профилактического медиапродукта с нуля (формулировать проблему, цель, ключевое сообщение, целевую аудиторию, канал распространения); создавать и монтировать короткий социальный ролик или сложный буклет с использованием графических редакторов; аргументированно защищать проект, отвечая на критические вопросы; давать конструктивную обратную связь на проекты других групп.

- Понимать, что эффективная профилактика требует системного подхода, учёта психологии аудитории и опоры на научные данные, а не на запугивание.

7. Первая помощь и безопасность.

7.1 Общие принципы оказания первой помощи. Правовые аспекты (не навреди).

Теория – 1 час

Алгоритм: оценка обстановки, оценка состояния пострадавшего, вызов помощи. Правовая основа (ст. 125 УК РФ – оставление в опасности).

Отработка алгоритма вызова 112, 103. Заполнение карточки вызова (что сообщить).

Базовый уровень: Уметь называть последовательность действий при обнаружении пострадавшего; оценивать безопасность ситуации на простых примерах; правильно вызывать скорую помощь (112) — что говорить диспетчеру; различать, когда оказывать помощь нельзя (угроза собственной жизни).

- Понимать, что первая помощь — это простые действия, которые может выполнить любой человек, и что главный принцип — не навредить пострадавшему и себе.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать правовые кейсы (был ли оправдан риск, правильно ли действовал оказывающий помощь с точки зрения закона); аргументированно объяснять, почему «бездействие» может быть наказуемо; разбирать алгоритм действий при различных вводных; развенчивать мифы («нельзя трогать пострадавшего, иначе будешь виноват»).

- Понимать, что грамотное оказание ПП — это не только медицинский, но и правовой акт, и что знание законов защищает как пострадавшего, так и спасателя.

7.2 Аптечка первой помощи: состав, хранение, сроки годности.

Практика – 1 час

Практикум «Собери аптечку» (групповая работа). Обсуждение минимального состава для дома, похода, автомобиля.

Базовый уровень: Уметь собирать базовую аптечку первой помощи из предложенных предметов; проверять сроки годности и внешний вид средств; правильно выбирать и обосновывать место хранения; различать средства для остановки кровотечения, иммобилизации и обработки ран.

- Понимать, что аптечка первой помощи — это «инструменты», а не «лекарства», и что её правильное наполнение и доступность могут спасти жизнь.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать комплектацию готовой аптечки на соответствие нормам и задачам; доукомплектовывать аптечку под конкретные условия (поход, спортзал, дача); разрабатывать инструкцию по использованию аптечки для других членов семьи/команды; проводить ревизию аптечки с ведением чек-листа; выбирать качественные средства из нескольких вариантов (бинт стерильный/нестерильный, жгут ленточный/Эсмарха и т.д.).

- Понимать, что правильно укомплектованная и обслуживаемая аптечка — это элемент культуры безопасности, и что ответственность за неё лежит на каждом.

7.3 Первая помощь при кровотечениях: капиллярное, венозное, артериальное. Жгут

и давящая повязка.

Теория – 0.5 часа

Признаки разных видов кровотечений. Правила наложения жгута (время, контроль).

Практика – 0.5 часа

Отработка наложения жгута (на бедро/плечо тренажёра), давящей повязки, пальцевого прижатия.

Базовый уровень: Уметь визуально различать три типа кровотечений на симуляционных моделях или картинках; накладывать давящую повязку на «рану» (на конечности); накладывать жгут (турникет) на «пострадавшего» в учебных условиях с соблюдением правил (выше раны, на одежду или прокладку, затягивать до остановки кровотечения, записка с временем).

- Понимать, что при артериальном кровотечении время идёт на секунды, и правильное наложение жгута — вопрос жизни и смерти.

Продвинутый уровень: Уметь пальпаторно находить точки пальцевого прижатия на себе и партнёре; накладывать турникет одной рукой (самопомощь); проводить конверсию турникета (замену на давящую повязку) в безопасных условиях; комбинировать методы остановки кровотечения при комбинированной травме; объяснять ошибки и давать обратную связь при отработке навыков другими.

- Понимать, что тактическая медицина и гражданская первая помощь имеют различия, и что навык должен быть доведён до автоматизма, так как в стрессе работают только натренированные действия.

7.4 Первая помощь при порезах, ушибах, растяжениях, вывихах, переломах (иммобилизация).

Теория – 0.5 часа

Признаки переломов. Иммобилизация подручными средствами.

Практика – 0.5 часа

Отработка повязок (косыночная, спиральная), наложение шин (из подручных материалов). Алгоритм действий при растяжении (покой, холод, эластичный бинт).

Базовый уровень: Уметь обрабатывать условный порез (на муляже) с наложением стерильной повязки; накладывать фиксирующую повязку при растяжении голеностопа; иммобилизовать «перелом» предплечья с помощью подручных средств (косынка, дощечка); оценивать ситуацию и определять, когда нужно вызывать скорую.

- Понимать, что неправильные действия при травмах (попытка вправить вывих, размять ушиб) могут серьёзно ухудшить состояние пострадавшего.

Продвинутый уровень: Уметь проводить быстрый дифференциальный осмотр конечности; накладывать шину из подручных средств с фиксацией двух суставов; аргументированно объяснять, почему нельзя вправлять вывих; выявлять признаки травматического шока; организовывать помощь при множественных травмах (приоритеты: дыхание — кровотечение — иммобилизация).

· Понимать, что первая помощь при травмах — это не лечение, а создание условий для безопасной транспортировки к врачу, и что ключевой принцип — «не навреди».

7.5 Первая помощь при ожогах (термических, химических, солнечных).

Теория – 0.5 часа

Степени ожогов. Чего нельзя делать.

Практика – 0.5 часа

Решение кейсов: охлаждение, защита от инфицирования, когда вызывать врача.

Базовый уровень: Уметь оказывать первую помощь при термическом ожоге (охлаждение проточной водой 15–20 минут, снятие одежды/украшений до нарастания отёка, наложение сухой стерильной повязки); промывать химический ожог; отличать, что категорически нельзя наносить на ожог (масло, сметану, зубную пасту, спирт, лёд непосредственно на кожу); оценивать площадь ожога «правилом ладони».

· Понимать, что правильное охлаждение ожога в первые минуты снижает глубину повреждения и ускоряет заживление, а «народные средства» могут привести к инфицированию и углублению ожога.

Продвинутый уровень: Уметь оценивать площадь ожога по «правилу девяток» и «правилу ладони»; различать степень ожога по внешним признакам (гиперемия, пузыри, струп, обугливание); выбирать тактику помощи в зависимости от вида химического агента (промывание водой для кислот и щелочей, сухое удаление для извести); накладывать гидрогелевую повязку; рассчитывать примерный объём инфузионной терапии (формула Паркланда — для ознакомления).

· Понимать, что ожог — это не локальная, а общая травма организма, требующая системного подхода, и что первая помощь в первые минуты определяет прогноз.

7.6 Первая помощь при обмороке, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, обморожении.

Теория – 0.5 часа

Алгоритм действий при обмороке, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, обморожении.

Практика – 0.5 часа

Ситуационные задачи.

Базовый уровень: уметь определять признаки каждого состояния на симуляционных примерах; оказывать первую помощь при обмороке (укладка, поднятие ног); выполнять пассивное охлаждение при тепловом ударе; различать, что нельзя делать (растирать обмороженную кожу снегом, давать алкоголь, резко согревать).

- Понимать, что эти состояния могут угрожать жизни, и правильные действия в первые минуты предотвращают ухудшение.

Продвинутый уровень: уметь дифференцировать обморок от других потерь сознания (эпилепсия, гипогликемия); оценивать стадию переохлаждения; накладывать теплоизолирующую повязку при обморожении; организовывать согревание при гипотермии с учётом всех правил; составлять план профилактики данных состояний для похода/спортивного мероприятия.

- Понимать, что неотложные состояния внешнего происхождения требуют не только медицинских, но и организационных навыков (обеспечение безопасности, вызов помощи, профилактика у остальных участников).

7.7 Первая помощь при отравлениях (пищевых, лекарственных, угарном газе).

Теория – 0.5 часа

Признаки отравлений. Алгоритм: удаление от источника, промывание желудка (осторожно), активированный уголь, вызов помощи.

Практика – 0.5 часа

Разбор ситуаций, составление памятки.

Базовый уровень: уметь вызывать скорую помощь при отравлении (правильно описать диспетчеру: что принял, когда, сколько, состояние), придавать пострадавшему безопасное положение (на боку) для предотвращения захлёбывания рвотными массами, различать, когда можно промывать желудок (только по указанию врача/диспетчера 112), а когда — категорически нельзя (бессознательное состояние, судороги, отравление прижигающими ядами).

- Понимать, что отравление — это опасное для жизни состояние, где время критично, а неправильные действия могут убить быстрее самого яда.

Продвинутый уровень: уметь анализировать ситуацию отравления и выдвигать гипотезу о типе токсина по симптомам; собирать и сохранять улики (упаковки, рвотные массы — для врачей); организовывать помощь при групповом отравлении (сортировка: лёгкие — тяжёлые); аргументированно объяснять, почему опасно вызывать рвоту при отравлении бензином, кислотами, щелочами; составлять профилактические памятки по предотвращению отравлений в быту.

- Понимать, что первая помощь при отравлениях — это не лечение, а поддержание

жизни до прибытия специалистов, и что ключевая задача — не навредить активными действиями.

7.8 Сердечно-лёгочная реанимация (базовый принцип: компрессии, дыхание).

Теория – 0.5 часа

Признаки клинической смерти. Соотношение 30:2. Техника компрессий (глубина, частота).

Практика – 0.5 часа

Отработка на тренажёре (манекене) компрессий, открытия дыхательных путей, искусственного дыхания.

Базовый уровень: Уметь оценивать наличие сознания (оклик, похлопывание), проверять дыхание (запрокидывание головы, вижу-слышу-чувствую), вызывать 112 (громкая связь/помощник), выполнять компрессии грудной клетки на манекене с правильной глубиной и частотой, выполнять искусственное дыхание «рот в рот» с защитной маской.

- Понимать, что СЛР — это не гарантия спасения, но единственный шанс дожить до приезда скорой; что неправильно проведённая СЛР (недостаточная глубина, частые перерывы) резко снижает шансы на выживание.

Продвинутый уровень: Уметь координировать работу в паре (один — компрессии, второй — дыхание, смена каждые 2 минуты); анализировать ошибки при выполнении СЛР на тренажёре с обратной связью.

- Понимать, что СЛР — это командная работа, и ключевые факторы успеха — минимальные перерывы в компрессиях и ранняя дефибрилляция.

7.9 Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути (приём Геймлиха).

Теория – 0.5 часа

Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути (приём Геймлиха). Алгоритм для взрослых, детей, для себя самого.

Практика – 0.5 часа

Отработка на партнёре (без реального давления, с контролем).

Базовый уровень: Уметь распознавать обструкцию по внешним признакам; выполнять приём Геймлиха на манекене (взрослый/подросток) с соблюдением техники (кулак на эпигастрий, резкие толчки внутрь и вверх); выполнять самопомощь при обструкции (спинка стула/кулак); оказывать помощь беременной или полному человеку (толчки в грудь).

Понимать, что при полной обструкции счёт идёт на минуты, и приём Геймлиха —

это не «удары по спине», а техника, требующая точности; что неправильное выполнение может нанести травму, но бездействие смертельно.

Продвинутый уровень: Уметь выполнять помощь младенцу на манекене (удары по спине + толчки в грудь), координировать действия при переходе от приёма Геймлиха к СЛР у потерявшего сознание, организовывать помощь в ситуации, когда спасатель один, а пострадавший крупнее его, обучать сверстников технике приёма Геймлиха.

Понимать, что обструкция дыхательных путей — третья по частоте причина предотвратимой смерти в быту, и что навык должен быть доведён до автоматизма.

7.10 Комплексный зачёт по первой помощи (ситуационные задачи).

Практика – 2 часа

Каждый обучающийся получает описание происшествия и демонстрирует последовательность действий на муляжах или в ролевой игре. Оценка по критериям (безопасность, правильность алгоритма, вызов помощи).

Базовый уровень: Знать основные алгоритмы первой помощи при неотложных состояниях (кровотечения, травмы, ожоги, обморок, отравления, обструкция дыхательных путей, базовая СЛР).

- Уметь в смоделированной стрессовой ситуации применить алгоритм: оценить безопасность, вызвать 112, оказать первую помощь в рамках изученных навыков (давящая повязка, жгут, иммобилизация, устойчивое боковое положение, приём Геймлиха, компрессии грудной клетки).

- Понимать, что в экстренной ситуации важны не только навыки, но и способность сохранять спокойствие, работать в команде и чётко следовать алгоритму.

Продвинутый уровень: Знать расширенные алгоритмы (помощь при множественных травмах, работа с АНД, особенности помощи детям и младенцам, приоритет оказания помощи пострадавшим при групповых происшествиях).

- Уметь координировать работу команды, принимать тактические решения (кого спасти первым, как распределить ресурсы), использовать АНД, выполнять СЛР с минимальными перерывами, оказывать помощь при комбинированных травмах, аргументировать свои действия.

- Понимать, что лидерство и коммуникация в экстренной ситуации так же важны, как и мануальные навыки.

8. Социальное здоровье и коммуникация.

8.1 Здоровые и нездоровые отношения. Признаки токсичного общения.

Теория – 0.5 часа

Критерии здоровых отношений (уважение, доверие, равенство). Маркеры токсичности

(манипуляции, контроль, обесценивание, изоляция).

Практика – 0.5 часа

Анализ ситуаций из жизни, составление чек-листа «Мои границы в отношениях».

Базовый уровень: Уметь по описанию ситуации отличать здоровое взаимодействие от токсичного; идентифицировать признаки токсичности в общении (фразы-индикаторы: «ты слишком чувствительный», «без меня ты никто», «это была шутка»); применять простую формулу «Я-высказывания» для защиты своих границ.

- Понимать, что токсичное общение разрушает самооценку, вызывает тревогу и чувство вины, и что каждый имеет право на уважительное отношение и защиту своих границ.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать конфликтные ситуации и выявлять скрытые манипуляции; формулировать ассертивные ответы на токсичные высказывания; разрабатывать стратегии выхода из токсичных отношений или минимизации ущерба от неизбежного контакта; выстраивать диалог по модели ННО (ненасильственного общения).

- Понимать, что токсичное общение может быть неосознанным, но это не отменяет его вреда, и что ответственность за выход из токсичных отношений лежит на самом человеке, хотя он имеет право на поддержку.

8.2 Конфликты: причины, стратегии разрешения.

Теория – 0.5 часа

Причины конфликтов. Стратегии разрешения конфликтов (Модель К. Томаса)

Практика – 0.5 часа

Ролевая игра «Медиатор»: отработка навыков посредничества в конфликте между сверстниками (активное слушание, переформулирование, поиск общего интереса).

Базовый уровень: Знать определение конфликта, основные причины конфликтов (разные интересы, ценности, потребности, недопонимание, нарушение границ), пять стратегий поведения в конфликте (соревнование, избегание, приспособление, компромисс, сотрудничество), их плюсы и минусы.

- Уметь определять причину конфликта на простых примерах; различать стратегии поведения по описанию; применять алгоритм «СТОП — ПОДУМАЙ — СКАЖИ» в модельной конфликтной ситуации; формулировать простое «Я-высказывание» для снижения напряжения.

Продвинутый уровень: Знать динамику конфликта (фазы: латентная, эскалация, кульминация, спад), понятия «конфликтоген», «эскалация», «триггер», углублённую модель Томаса-Киллмана с двухмерной осью (напористость — кооперация), технику «принципиальных переговоров» (по Р. Фишеру и У. Юри: отделять людей от проблемы,

фокусироваться на интересах, а не на позициях, изобретать взаимовыгодные варианты).

- Уметь анализировать конфликтную ситуацию: выявлять конфликтогены, определять фазу и интересы сторон; выбирать оптимальную стратегию в зависимости от ситуации; проводить мини-медиацию (помогать двум сторонам услышать друг друга); применять технику «активного слушания».

8.3 Буллинг и кибербуллинг: как распознать и противостоять. Поддержка жертвы.

Теория – 1 час

Формы буллинга (физический, вербальный, социальный, кибербуллинг). Роли (жертва, агрессор, наблюдатели). Алгоритм действий для свидетеля и жертвы.

Практика – 1 час

Кейс-стади «Что делать, если столкнулся с буллингом?» Создание алгоритма (сообщить взрослому, сохранить доказательства, не отвечать агрессией).

Базовый уровень: Уметь отличать буллинг от ссоры по ключевым критериям (неравенство сил, намеренность, систематичность), сохранять доказательства кибербуллинга (скриншоты), применять технику «игнорирование провокаций» в модельной ситуации, формулировать просьбу о помощи взрослому, оказывать базовую поддержку жертве.

- Понимать, что буллинг — это не «просто конфликт» и не «шутки», а форма насилия, которая наносит серьёзный вред психическому и физическому здоровью; что молчание и игнорирование со стороны свидетелей — одна из главных причин, почему травля продолжается.

Продвинутый уровень: Уметь анализировать ситуацию буллинга с точки зрения групповой динамики; разрабатывать план действий для наблюдателя (как безопасно вмешаться, не становясь жертвой); составлять официальное обращение к администрации школы с опорой на законодательство; проводить просветительскую беседу о буллинге для младших школьников; оказывать долгосрочную психологическую поддержку жертве (не становясь «спасателем»).

- Понимать, что борьба с буллингом — это системная задача, требующая изменения культуры в коллективе, и что роль активных наблюдателей (тех, кто готов открыто выступить против травли) критически важна.

9. Итоговое занятие. Итоговое тестирование «Что я знаю о здоровье» (сравнение с входным). Итоговая аттестаци.

Практика – 2 часа

Тестирование, аналогичное входному (знания, установки, самооценка здоровья). Анализ динамики.

Рефлексия: что изменилось в понимании здоровья, какие навыки приобретены, какие планы по ведению ЗОЖ. Вручение сертификатов об освоении программы. Финальное фото.

Базовый уровень: Знать ключевые понятия всех модулей программы (здоровое питание, двигательная активность, режим дня, стресс, зависимости, первая помощь, здоровые отношения).

- Уметь демонстрировать усвоенные алгоритмы в тестовых заданиях и мини-кейсах; соотносить свои знания на старте и финише программы; формулировать 2–3 личных правила здорового образа жизни, которых планирует придерживаться.

- Понимать, что здоровье — это целостное понятие, включающее физический, психический и социальный компоненты, и что знания, полученные на программе, применимы в реальной жизни.

Продвинутый уровень: Знать углублённые аспекты программы (нейробиология зависимостей, правовые основы первой помощи, психология конфликтов и буллинга, критерии психического здоровья, механизмы стресса).

- Уметь решать комплексные ситуационные задачи, требующие интеграции знаний из разных модулей; анализировать свой прогресс количественно (сравнение баллов входного и итогового тестирования) и качественно (эссе-рефлексия); формулировать аргументированные рекомендации сверстнику по ведению ЗОЖ.

- Понимать, что обучение здоровью — это непрерывный процесс, и что они теперь обладают компетенциями, достаточными для роли «послов здоровья» в своей среде.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Определение образовательных результатов

Работа обучающихся оценивается на основе проявленных знаний, умений, навыков, способности их практического применения в различных ситуациях.

Результат освоения программы оценивается достигнутым образовательным уровнем: высокий, средний, низкий.

Уровни определяются в соответствии с критериями оценки учебных результатов, определяемых совокупностью результатов различных форм контроля.

Используются формы контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

4.2. Виды контроля:

Вид контроля	Сроки	Цель	Формы
Входной	В начале освоения программы (первые занятия)	Определить исходный уровень знаний, установок и мотивации обучающихся в области здорового образа жизни	Анкетирование «Моё отношение к здоровью», краткое собеседование, самооценка по «Карте здоровья»
Текущий	В процессе изучения каждого раздела	Отслеживать динамику усвоения материала, корректировать образовательный процесс, поддерживать обратную связь	Наблюдение за участием в тренингах и дискуссиях, решение ситуационных задач, выполнение практических заданий (дневники питания, памятки, комплексы упражнений), мини-тесты
Промежуточный	По завершении крупных разделов	Оценить сформированность компетенций по блокам, выявить пробелы	Практические зачёты, защита мини-проектов (буклет, меню, алгоритм), ролевые игры с разбором кейсов
Итоговый	По завершении всей программы	Оценить итоговый уровень достижения планируемых результатов, определить динамику личностных	Итоговое тестирование (сравнение с входным), защита социального проекта, круглый стол-рефлексия

		изменений	
--	--	-----------	--

4.3. Формы и методы оценки:

4.3.1 Анкетирование (входное и итоговое)

Проводится по единой анонимной анкете, включающей блоки:

- самооценка физического, психического и социального здоровья;
- знание основных факторов риска (вредные привычки, питание, режим);
- отношение к здоровому образу жизни;
- поведенческие привычки (физическая активность, режим сна, питание).
- уровень знаний о первой помощи

Результаты обрабатываются качественно и количественно, фиксируется динамика (положительная, нейтральная, отрицательная).

4.3.2 Наблюдение и экспертная оценка

Педагог ведёт листы наблюдения, где отмечает:

- активность и включённость в интерактивные формы (тренинги, дискуссии, ролевые игры);
- умение работать в группе, аргументировать свою позицию;
- проявление навыков саморегуляции и рефлексии.

4.3.3 Практические задания и кейсы

Обучающиеся выполняют практические работы, которые оцениваются по чек-листам:

- составление индивидуального рациона питания (критерии: сбалансированность, соответствие нормам, реалистичность);
- разработка режима дня и плана физической активности;
- отработка техник первой помощи (наложение жгута, проведение СЛР на тренажёре) – оценивается по алгоритму выполнения;
- решение ситуационных задач

4.3.4. Мини-проекты и социальный проект

В течение программы обучающиеся выполняют групповые и индивидуальные мини-проекты (буклет, памятка, пост в соцсетях). Итоговый социальный проект защищается публично. Оценивание проектов проводится по критериям:

- актуальность и соответствие целевой аудитории;
- достоверность и научность содержания;
- креативность и визуальное оформление;
- качество устной защиты (логика, аргументация, ответы на вопросы).

4.3.5 Портфолио достижений

Обучающиеся формируют портфолио, включающее:

- «Карту здоровья» (начальная и итоговая самооценка);
- выполненные практические работы (рацион, режим дня, памятки);
- отзывы о тренингах и рефлексивные записи;
- сертификаты/грамоты по итогам защиты проектов.

Портфолио позволяет проследить индивидуальную траекторию развития.

4.4 Критерии оценки результатов:

4.4.1 Личностные результаты

- Высокий уровень: проявляет устойчивую мотивацию к ЗОЖ, аргументированно отвергает вредные привычки, демонстрирует ответственность за своё здоровье и уважение к здоровью окружающих, активно участвует в пропаганде ЗОЖ.
- Средний уровень: мотивация к ЗОЖ ситуативна, может поддаваться влиянию сверстников, но способен к рефлексии и принятию осознанных решений при поддержке.
- Низкий уровень: мотивация к ЗОЖ отсутствует

4.4.2 Метапредметные результаты

- Высокий уровень: самостоятельно планирует режим, рацион, физическую активность; эффективно применяет техники саморегуляции; конструктивно решает конфликты; аргументированно отказывается от давления.
- Средний уровень: планирование осуществляется при направляющей помощи педагога; навыки саморегуляции применяются эпизодически; коммуникативные навыки развиты недостаточно, но демонстрирует готовность учиться.
- Низкий уровень: затрудняется в планировании и анализе, не владеет приёмами саморегуляции, нуждается в постоянной поддержке.

4.4.3 Предметные результаты

Оцениваются через выполнение практических заданий и тестирование:

- Высокий уровень: безошибочно выполняет алгоритмы оказания первой помощи, составляет полноценный рацион, правильно интерпретирует этикетки, демонстрирует глубокие знания о факторах риска.
- Средний уровень: допускает незначительные ошибки, но в целом справляется с типовыми заданиями.
- Низкий уровень: не владеет базовыми алгоритмами, знания фрагментарны.

Для определения образовательных результатов используется трехуровневая система: высокий уровень (ВУ), средний уровень (СУ), низкий уровень (НУ).

Оценка всех форм контроля осуществляется по балльной системе. Максимальное количество баллов для конкретного задания устанавливается педагогом в зависимости от предъявляемых требований. Для определения образовательного результата баллы соотносятся с рекомендуемыми процентными нормами. Процентные нормы могут быть изменены в соответствии с максимально возможным баллом в критериях оценивания.

Образовательные результаты	Высокий уровень освоения	Средний уровень освоения	Низкий уровень освоения
Личностные	100-80%	79-45%	менее 45%
Метапредметные	100-80%	79-45%	менее 45%
Предметные	100-80%	79-45%	менее 45%
Итоговый результат	100-80%	79-45%	менее 45%

Итоговый образовательный результат соответствует среднему показателю предметных, метапредметных, личностных результатов в совокупности по уровням.

Для определения метапредметных и личностных результатов используется наблюдение на протяжении аттестационного периода.

При реализации программы в рамках сетевого взаимодействия общеобразовательных организаций и МАУДО «МУК» для определения индивидуального уровня образовательных результатов возможно использование традиционной пятибалльной системы оценивания.

Качественная оценка индивидуальных образовательных результатов, обучающихся производится в следующем эквиваленте:

Балл (отметка)	Вербальный аналог	Образовательный уровень	Процент результативности
----------------	-------------------	-------------------------	--------------------------

5-4	отлично, хорошо	высокий (ВУ)	100-80%
3	удовлетворительно	средний (СУ)	79-45%
2	неудовлетворительно	низкий (НУ)	менее 45%

Процент результативности может быть изменен в соответствии с максимально возможным баллом в критериях оценивания.

Формы и методы определения предметных, метапредметных и личностных результатов описаны в материалах промежуточной и итоговой аттестации.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Оценочные материалы	Приложение
1	Материалы результативности обучения и воспитания по общеразвивающей программе	1-2
2	Материалы мониторинга развития качеств личности обучающихся	3-4
3	Примерные материалы для проведения промежуточной аттестации	5
4	Примерные материалы для проведения итоговой аттестации	6

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2025-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Группа №1

МОУ «Киришский лицей имени Героя Российской Федерации Александра Соколова»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Вид контроля
Введение в программу «Азбука здоровья» - 4 часа								
1.	09	04	8.30-09.15	учебное занятие	1	Введение. Что такое здоровье? Компоненты здоровья (физический, психический, социальный)	Кабинет	Входной контроль
2.	09	04	9.25-10.10	учебное занятие	1	Введение. Что такое здоровье? Компоненты здоровья (физический, психический, социальный)	Кабинет	Входной контроль
3.	09	11	8.30-09.15	учебное занятие	1	Факторы, влияющие на здоровье. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ)	Кабинет	
4.	09	11	9.25-10.10	учебное занятие	1	История развития здоровьесберегающих подходов. Современные тренды ЗОЖ.	Кабинет	
Основы личной гигиены и режима дня – 8 часов								
5.	09	18	8.30-09.15	учебное занятие	1	Личная гигиена подростка (кожа, зубы, волосы, ногти)	Кабинет	
6.	09	18	9.25-10.10	учебное занятие	1	Гигиена одежды, обуви, спального места. Профилактика кожных заболеваний.	Кабинет	
7.	09	25	8.30-09.15	учебное занятие	1	Гигиена зрения. Работа с гаджетами: правила, перерывы, упражнения.	Кабинет	
8.	09	25	9.25-10.10	учебное занятие	1	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Эргономика рабочего места.	Кабинет	
9.	10	02	8.30-09.15	учебное занятие	1	Режим дня и его значение. Хронотипы («жаворонки», «совы»)	Кабинет	Текущий контроль

10.	10	02	9.25-10.10	учебное занятие	1	Сон и биоритмы. Гигиена сна. Как выспаться?	Кабинет	Текущий контроль
11.	10	09	8.30-09.15	учебное занятие	1	Закаливание: методы, принципы, противопоказания.	Кабинет	
12.	10	09	9.25-10.10	учебное занятие	1	Закаливание: методы, принципы, противопоказания.	Кабинет	
Рациональное питание – 10 часов								
13.	10	16	8.30-09.15	учебное занятие	1	Основы нутрициологии: белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минералы.	Кабинет	
14.	10	16	9.25-10.10	учебное занятие	1	Калорийность и энергетический баланс. Суточные нормы для подростков.	Кабинет	
15.	10	23	8.30-09.15	учебное занятие	1	Пищевые привычки. Расстройства питания (анорексия, булимия, компульсивное переедание)	Кабинет	
16.	10	23	9.25-10.10	учебное занятие	1	Вредные продукты: фастфуд, сахар, трансжиры, энергетики. Маркировка	Кабинет	
17.	11	06	8.30-09.15	учебное занятие	1	Режим питания: завтрак, обед, ужин, перекусы. Водный баланс.	Кабинет	
18.	11	06	9.25-10.10	учебное занятие	1	Вегетарианство, веганство, интервальное голодание: риски для подростка.	Кабинет	
19.	11	13	8.30-09.15	учебное занятие	1	Составление сбалансированного рациона на день / неделю (в группах)	Кабинет	
20.	11	13	9.25-10.10	учебное занятие	1	Составление сбалансированного рациона на день / неделю (в группах)	Кабинет	
21.	11	20	8.30-09.15	учебное занятие	1	Проект «Мой здоровый обед» (создание меню, презентация, защита)	Кабинет	Промежуточная аттестация
22.	11	20	9.25-10.10	учебное занятие	1	Проект «Мой здоровый обед» (создание меню, презентация, защита)	Кабинет	Промежуточная аттестация
Физическая активность и здоровье – 7 часов								
23.	11	27	8.30-09.15	учебное занятие	1	Влияние гиподинамии на организм. Нормы двигательной активности для подростков.	Кабинет	

24.	11	27	9.25-10.10	учебное занятие	1	Виды физической нагрузки (аэробная, анаэробная, стретчинг, силовая)	Кабинет	
25.	12	04	8.30-09.15	учебное занятие	1	Оценка своей физической формы. Тесты Купера, функциональные пробы	Кабинет	
26.	12	04	9.25-10.10	учебное занятие	1	Профилактика травматизма при занятиях спортом. Разминка и заминка.	Кабинет	
27.	12	11	8.30-09.15	учебное занятие	1	Дыхательная гимнастика и её виды (Стрельникова, Бутейко, йога-дыхание)	Кабинет	
28.	12	11	9.25-10.10	учебное занятие	1	Составление личного плана тренировок / активностей на неделю	Кабинет	
29.	12	18	8.30-09.15	учебное занятие	1	Физическая активность в городе: прогулки, велосипед, скандинавская ходьба.	Кабинет	
Психическое здоровье и эмоциональная саморегуляция – 12 часов								
30.	12	18	9.25-10.10	учебное занятие	1	Что такое психическое здоровье? Критерии. Связь тела и психики.	Кабинет	
31.	12	25	8.30-09.15	учебное занятие	1	Стресс: виды, стадии, влияние на организм.	Кабинет	
32.	12	25	9.25-10.10	учебное занятие	1	Способы совладания со стрессом: дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация.	Кабинет	
33.	01	15	8.30-09.15	учебное занятие	1	Тревога и тревожность. Панические атаки. Как себе помочь?	Кабинет	
34.	01	15	9.25-10.10	учебное занятие	1	Профилактика выгорания (учебного и личного). Тайм-менеджмент для подростка.	Кабинет	
35.	01	22	8.30-09.15	учебное занятие	1	Самооценка и уверенность в себе. Аффирмации и их эффективность	Кабинет	
36.	01	22	9.25-10.10	учебное занятие	1	Эмоциональный интеллект: распознавание и выражение чувств.	Кабинет	

37.	01	29	8.30-09.15	учебное занятие	1	Информационная гигиена: влияние соцсетей, новостей на психику..	Кабинет	
38.	01	29	9.25-10.10	учебное занятие	1	Техники ведения дневника (благодарности, эмоций, достижений)	Кабинет	
39.	02	05	8.30-09.15	учебное занятие	1	Конфликтология: стили поведения в конфликте. Управление гневом.	Кабинет	
40.	02	05	9.25-10.10	учебное занятие	1	Психическое здоровье: куда обращаться за помощью (психолог, телефон доверия)	Кабинет	
41.	02	12	8.30-09.15	учебное занятие	1	Психическое здоровье: куда обращаться за помощью (психолог, телефон доверия)	Кабинет	
Профилактика зависимостей – 10 часов								
42.	02	12	9.25-10.10	учебное занятие	1	Что такое зависимость? Механизм формирования (физическая и психологическая).	Кабинет	
43.	02	19	8.30-09.15	учебное занятие	1	Виды зависимостей: химические и поведенческие (игромания, шопоголизм, интернет).	Кабинет	
44.	02	19	9.25-10.10	учебное занятие	1	Влияние никотина, вейпов, систем нагревания табака на организм подростка	Кабинет	
45.	02	26	8.30-09.15	учебное занятие	1	Алкоголь: краткосрочные и долгосрочные последствия. Мифы об алкоголе.	Кабинет	
46.	02	26	9.25-10.10	учебное занятие	1	Наркотические и токсические вещества: последствия, юридическая ответственность	Кабинет	
47.	03	05	8.30-09.15	учебное занятие	1	Влияние ПАВ на репродуктивную систему и будущее потомство	Кабинет	
48.	03	05	9.25-10.10	учебное занятие	1	Навыки отказа: вербальные и невербальные техники. Как сказать «Нет» давлению сверстников	Кабинет	Текущий контроль

49.	03	12	8.30-09.15	учебное занятие	1	Альтернативы зависимостям: хобби, спорт, творчество, волонтерство.	Кабинет	Текущий контроль
50.	03	12	9.25-10.10	учебное занятие	1	Интернет-зависимость и гейминг. Как контролировать экранное время?	Кабинет	
51.	03	19	8.30-09.15	учебное занятие	1	Создание и защита буклета / социального ролика по профилактике зависимостей	Кабинет	
Первая помощь и безопасность -11 часов								
52.	03	19	9.25-10.10	учебное занятие	1	Общие принципы оказания первой помощи. Правовые аспекты (не навреди)	Кабинет	
53.	03	26	8.30-09.15	учебное занятие	1	Аптечка первой помощи: состав, хранение, сроки годности	Кабинет	
54.	03	26	9.25-10.10	учебное занятие	1	Первая помощь при кровотечениях: капиллярное, венозное, артериальное. Жгут и давящая повязка	Кабинет	
55.	04	09	8.30-09.15	учебное занятие	1	Первая помощь при порезах, ушибах, растяжениях, вывихах, переломах (иммобилизация)	Кабинет	
56.	04	09	9.25-10.10	учебное занятие	1	Первая помощь при ожогах (термических, химических, солнечных)	Кабинет	Текущий контроль
57.	04	16	8.30-09.15	учебное занятие	1	Первая помощь при обмороке, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, обморожении.	Кабинет	Текущий контроль
58.	04	16	9.25-10.10	учебное занятие	1	Первая помощь при отравлениях (пищевых, лекарственных, угарном газе).	Кабинет	
59.	04	23	8.30-09.15	учебное занятие	1	Сердечно-лёгочная реанимация (базовый принцип: компрессии, дыхание).	Кабинет	
60.	04	23	9.25-10.10	учебное занятие	1	Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути (приём Геймлиха)		
61.	04	30	8.30-09.15	учебное занятие	1	Комплексный зачёт по первой помощи (ситуационные задачи)		

62.	04	30	9.25-10.10	учебное занятие	1	Комплексный зачёт по первой помощи (ситуационные задачи)		
Социальное здоровье и коммуникация – 4 часа								
63.	05	07	8.30-09.15	учебное занятие	1	Здоровые и нездоровые отношения. Признаки токсичного общения.		
64.	05	07	9.25-10.10	учебное занятие	1	Конфликты: причины, стратегии разрешения.		
65.	05	14	8.30-09.15	учебное занятие	1	Буллинг и кибербуллинг: как распознать и противостоять. Поддержка жертвы.		
66.	05	14	9.25-10.10	учебное занятие	1	Буллинг и кибербуллинг: как распознать и противостоять. Поддержка жертвы.		
Итоговая аттестация – 2 часа								
67.	05	21	8.30-09.15	учебное занятие	1	Итоговое занятие. Итоговое тестирование «Что я знаю о здоровье»		Итоговая аттестация
68.	05	21	9.25-10.10	учебное занятие	1	Итоговое занятие. Итоговое тестирование «Что я знаю о здоровье»		Итоговая аттестация
Итого: 68 часов								

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 13-17 лет.

7.2. Категория обучающихся:

К освоению дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

7.3. Условия формирования групп: разновозрастные.

Количественный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности и составляет 10-15 человек.

7.4. Сроки реализации программы: трудоемкость программы составляет 68 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной учебной работы. Общий срок обучения: 34 недели.

7.5. Форма обучения: очная.

7.6. Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

7.7. Форма проведения занятий: аудиторные (учебное занятие, практические занятия, творческие работы, проектные работы, защита проектной работы, конкурсы);

7.8. Режим занятий:

- продолжительность одного занятия 45 мин.
- занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, всего в неделю – 2 часа.

7.9. Материально-техническое обеспечение:

- ~ аудиторное помещение для проведения занятий

7.10. Материально-техническое обеспечение программы:

- ~ компьютер, проектор, колонки, аптечка первой помощи

7.11. Учебно-методический комплекс:

- ~ мультимедийные материалы;
- ~ видеоматериалы;
- ~ презентации.

7.12. Педагогические технологии:

Для успешной реализации программы применяются следующие педагогические технологии:

- традиционная (репродуктивная) технология обучения (реализация схемы: изучение нового - закрепление - определение уровня усвоения на репродуктивном уровне);
- проблемное обучение (постановка проблемы, анализ, поиск путей решения поставленной проблемы);

- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

7.13. Структурное подразделение, реализующее программу:

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат» Центр «Авангард»



8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема	Форма занятия	Методы и технологии	Дидактический материал	Технические средства	Электронные ресурсы (ссылки)	Формы подведения итогов по каждому разделу, теме
1. Введение в программу «Азбука здоровья» - 4 часа						
1. Введение. Что такое здоровье? Компоненты здоровья.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Что такое здоровье? Компоненты здоровья.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-kak-neobhodimoe-usloviye-sohraneniya-i-ukrepleniya-zdorovya-cheloveka-i-obsche-1257864.html	Устный опрос
2. Введение. Что такое здоровье? Компоненты здоровья.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Что такое здоровье? Компоненты здоровья.»	Компьютер, проектор	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2022/11/02/stsenariy-klassnogo-chasa-dlya-7-8-klassa-zdorovyy	Устный опрос
3. Факторы, влияющие на здоровье. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ)	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Факторы, влияющие на здоровье. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ)»	Компьютер, проектор	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2012/11/23/klassnyy-chas-zdorovyy	Устный опрос

					obraz-zhizni-0 https://nsportal.ru/ detskiy- sad/zdorovyy- obraz- zhizni/2023/02/19 /istoriya- razvitiya- zdrovesberegayu shchih-tehnologiy	
4 История развития здоровье сберегающих подходов. Современные тренды ЗОЖ.	Комбиниро ванная	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «История развития здоровье сберегающих подходов. Современные тренды ЗОЖ»	Компьютер, проектор		Устный опрос
2. Основы личной гигиены и режима дня – 8 часов						
5. Личная гигиена подростка (кожа, зубы, волосы, ногти)	Комбиниро ванная	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Личная гигиена подростка»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/ urok-sbo- lichnaya-gigiena- podrostka- 4338488.html	Устный опрос
6. Гигиена одежды, обуви, спального места. Профилактика кожных заболеваний.	Комбиниро ванная	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, практические	Видеоролик «. Гигиена одежды, обуви, спального места.»	Компьютер, проектор	https://yandex.ru/ video/preview/11 55626511446582 8293	Устный опрос
7. Гигиена зрения. Работа с гаджетами: правила, перерывы, упражнения.	Комбиниро ванная	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, практические	Видеоролик «Строение глаза человека» Презентация «Гигиена зрения»	Компьютер, проектор	https://yandex.ru/ video/preview/17 93897638125393 3846	Устный опрос
8. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Эргономика рабочего места.	Комбиниро ванная	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Эргономика рабочего места.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/ profilaktika- narusheniya- osanki-i- ploskostopiya- 5392356.html	Устный опрос
9. Режим дня и его значение. Хронотипы («жаворонки», «совы»)	Комбиниро ванная	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Режим дня и его значение. Хронотипы.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/ /material-k- distancionnomu- uroku-v-8-klasse- po-teme-	Устный опрос

					rabotospособnost-rezhim-dnya-biologicheskie-ritmy-4342388.html	
10. Сон и биоритмы. Гигиена сна. Как высыпаться?	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Сон и биоритмы. Гигиена сна. Как высыпаться?»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/urok-biologii-v-klasse-po-teme-znachenie-i-gigiena-sna-757863.html	Устный опрос
11. Закаливание: методы, принципы, противопоказания.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Закаливание: методы, принципы, противопоказания.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/konspekt-urok-po-fizicheskoy-kulture-zakalivanie-dlya-uchashihsya-8-klass-5388711.html	Устный опрос
12. Закаливание: методы, принципы, противопоказания.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Закаливание: методы, принципы, противопоказания.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/konspekt-urok-po-fizicheskoy-kulture-zakalivanie-dlya-uchashihsya-8-klass-5388711.html	Устный опрос.
3. Рациональное питание – 10 часов						
13. Основы нутрициологии: белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минералы.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Основы нутрициологии: белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минералы.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/konspekt-uroka-pischevie-produkti-i-pitatelnie-veschestva-belki-zhiri-uglevodi-	

					mineralnie-veschestva-voda-vitamini-3173911.html	
14. Калорийность и энергетический баланс. Суточные нормы для подростков	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Калорийность и энергетический баланс. Суточные нормы для подростков.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/prakticheskaya-rabota-sostavlenie-pishevogo-raciona-podrostka-8-klass-5274517.html	Практическое занятие
15. Пищевые привычки. Расстройства питания (анорексия, булимия, компульсивное переедание)	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Пищевые привычки. Расстройства питания (анорексия, булимия, компульсивное переедание)»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/doklad-na-temu-rasstrojstvo-pishevogo-povedeniya-6908044.html	Практическое занятие
16. Вредные продукты: фастфуд, сахар, трансжиры, энергетики. Маркировка	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Вредные продукты: фастфуд, сахар, трансжиры, энергетики. Маркировка.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-ostorozhno-fastfud-845969.html	Практическое занятие
17. Режим питания: завтрак, обед, ужин, перекусы. Водный баланс	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Режим питания: завтрак, обед, ужин, перекусы. Водный баланс»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-rezhim-pitaniya-4329721.html	Устный опрос
18. Вегетарианство, веганство, интервальное голодание: риски для подростка	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Вегетарианство, веганство, интервальное голодание: риски для подростка»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/proekt-vegetarianstvo-za-i-protiv-5435026.html	Устный опрос
19. Составление	Комбинированная	Объяснительно-	Составление	Компьютер,	https://nsportal.ru/	Практическое

сбалансированного рациона на день / неделю (в группах)	ванная	иллюстративный, репродуктивный, практические	сбалансированного рациона на день / неделю (в группах)	проектор, Программа Microsoft Word, бумага формата А4, ножницы, принтер	shkola/biologiya/library/2025/02/24/prakticheskaya-rabota-sostavlenie-pishchevogo-ratsiona-podrostka	занятие
20. Составление сбалансированного рациона на день / неделю (в группах)	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Составление сбалансированного рациона на день / неделю (в группах)	Компьютер, проектор, Программа Microsoft Word, бумага формата А4, ножницы, принтер	https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2025/02/24/prakticheskaya-rabota-sostavlenie-pishchevogo-ratsiona-podrostka	Практическое занятие
21. Проект «Мой здоровый обед» (создание меню, презентация, защита)	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Мой здоровый обед»	Компьютер, проектор	https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2025/02/24/prakticheskaya-rabota-sostavlenie-pishchevogo-ratsiona-podrostka	Устный опрос. Практическое занятие
22. Проект «Мой здоровый обед» (создание меню, презентация, защита)	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Мой здоровый обед»		https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2025/02/24/prakticheskaya-rabota-sostavlenie-pishchevogo-ratsiona-podrostka	Устный опрос. Практическое занятие

4. Физическая активность и здоровье – 7 часов

23. Влияние гиподинамии на организм. Нормы двигательной активности для подростков	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Влияние гиподинамии на организм. Нормы двигательной активности для подростков.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/vliyanie-nedostatochnoy-dvigatelnoy-aktivnosti-na-sostoyanie-zdorovya-shkolnikov-1486831.html	Устный опрос, практическая работа
24. Виды физической нагрузки (аэробная, анаэробная, стретчинг, силовая)	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Виды физической нагрузки (аэробная, анаэробная, стретчинг, силовая)»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/aerobnaya-i-anaerobnaya-nagruzka-7471117.html	Устный опрос, практическая работа
25. Оценка своей физической формы. Тесты Купера, функциональные пробы	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Оценка своей физической формы. Тесты Купера, функциональные пробы.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/metodika-ocenki-i-testirovaniya-osnovnih-fizicheskikh-sposobnostey-2194536.html	Практическое занятие
26. Профилактика травматизма при занятиях спортом. Разминка и заминка.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Профилактика травматизма при занятиях спортом. Разминка и заминка»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/individualnyj-proekt-profilaktika-travmatizma-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoj-i-sportom-6397912.html	Практическое занятие Устный опрос
27. Дыхательная гимнастика и её виды (Стрельникова, Бутейко,	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный,	Презентация «Дыхательная гимнастика и её виды (Стрельникова, Бутейко,	Компьютер, проектор	https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/34	Устный опрос

йога-дыхание)		практические	йога-дыхание) Разминка и заминка.»		444/21-KaPC_001215.pdf?sequence=1	
28. Составление личного плана тренировок / активностей на неделю	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/sostavlenie-planov-samostoyatelnyh-zanyatij-krugovaya-trenirovka-sila-vynoslivost-6888156.html	Практическое занятие
29. Физическая активность в городе: прогулки, велосипед, скандинавская ходьба	Комбинированная	Репродуктивный, частично-поисковый	Презентация «Физическая активность в городе: прогулки, велосипед, скандинавская ходьба.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/urok-po-teme-skandinavskaya-hodba-istoriya-snaryazhenie-pravila-853380.html	Устный опрос
5. Психическое здоровье и эмоциональная саморегуляция						
30. Что такое психическое здоровье? Критерии. Связь тела и психики.	Комбинированная	Репродуктивный, частично-поисковый	Презентация «Что такое психическое здоровье? Критерии. Связь тела и психики.»	Компьютер, проектор	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/12/09/konspekt-uroka-psihika-psihicheskoe-zdorove	Устный опрос
31. Стресс: виды, стадии, влияние на организм.	Комбинированная	Репродуктивный, частично-поисковый	Презентация «Стресс: виды, стадии, влияние на организм.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/zanyatie-vneurochnoy-deyatelnosti-po-teme-stress-klass-3881859.html	Устный опрос
32. Способы борьбы со стрессом: дыхательные	Комбинированная	Репродуктивный, частично-	Памятки, раздаточный материал	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/beseda-s-9-11-	Практическое занятие

техники, прогрессивная мышечная релаксации		поисковый			klassami-stress-i-kak-s-nim-borotsya-8042998.html	Устный опрос
33. Тревога и тревожность. Панические атаки. Как себе помочь?	Комбинированная	Репродуктивный, частично-поисковый	Презентация «Тревога и тревожность. Панические атаки. Как себе помочь?» Памятки, раздаточный материал	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/konspekt-kak-spravitsya-s-trevogoj-sovety-podrostkam-6647278.html	Устный опрос
34. Профилактика выгорания (учебного и личного). Тайм-менеджмент для подростка.	Комбинированная	Репродуктивный, частично-поисковый	Презентация «Профилактика выгорания (учебного и личного). Тайм-менеджмент для подростка.» Памятки, раздаточный материал	Компьютер, проектор	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/10/27/metodicheskaya-razrabotka-treningovoe-zanyatie-taym	Устный опрос
35. Самооценка и уверенность в себе. Аффирмации и их эффективность	Комбинированная	Репродуктивный, частично-поисковый	Презентация «Самооценка и уверенность в себе. Аффирмации и их эффективность.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/klassnyj-chasput-k-sebe-samopoznanie-samoocenka-9-klass-4627173.html	Устный опрос, Практическая работа
36. Эмоциональный интеллект: распознавание и выражение чувств.	Комбинированная	Репродуктивный, частично-поисковый	Презентация «Эмоциональный интеллект: распознавание и выражение чувств.» Памятки, раздаточный материал	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/vneklassnoe-meropriyatie-emocionalnyj-intellekt-i-zachem-on-nuzhen-8-9-klass-5354596.html	Устный опрос, Практическая работ
37. Информационная гигиена: влияние соцсетей, новостей на	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный,	Презентация «Информационная гигиена: влияние соцсетей, новостей	Компьютер, проектор	https://shkola45kurgan-r45.gosweb.gosus	Устный опрос, Практическая работа

психику.		практические	на психику.»		lugi.ru/netcat_files/userfiles/i_bezopasnost/5_kl_chas_inform_gigiena.pdf	
38. Техники ведения дневника (благодарности, эмоций, достижений)	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Техники ведения дневника (благодарности, эмоций, достижений).»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/individualnyj-proekt-dnevnik-blagodarnosti-7386890.html	Устный опрос, Практическая работ
39. Конфликтология: стили поведения в конфликте. Управление гневом.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Конфликтология: стили поведения в конфликте. Управление гневом.»	Компьютер, проектор	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/12/28/treningovoe-zanyatie-konflikt-i-sposoby-ego-preodoleniya	Устный опрос
40. Психическое здоровье: куда обращаться за помощью (психолог, телефон доверия)	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Психическое здоровье: куда обращаться за помощью (психолог, телефон доверия)»	Компьютер, проектор	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/09/24/metodicheskaya-razrabotka-interaktivnogo-zanyatiya-telefon-0	Устный опрос
41. Психическое здоровье: куда обращаться за помощью (психолог, телефон доверия)	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Психическое здоровье: куда обращаться за помощью (психолог, телефон доверия)»	Компьютер, проектор	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/09/24/metodicheskaya-razrabotka-interaktivnogo-zanyatiya-telefon-0	Устный опрос

6. Профилактика зависимостей – 10 часов

42. Что такое зависимость? Механизм формирования (физическая и психологическая).	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Что такое зависимость? Механизм формирования (физическая и психологическая).»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-zavisimost-mifili-realnost-klass-2939973.html	Устный опрос
43. Виды зависимостей: химические и поведенческие (игромания, шопоголизм, интернет).	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Виды зависимостей: химические и поведенческие (игромания, шопоголизм, интернет).»	Компьютер, проектор	https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/konspekt-zavisimosti-v-podrostkovoy-sred.4151929685/	Практическое занятие
44. Влияние никотина, вейпов, систем нагревания табака на организм подростка	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Влияние никотина, вейпов, систем нагревания табака на организм подростка»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/klassnyj-chas-dlya-8-9-klassov-o-vrede-vejpov-7929464.html	Практическое занятие
45. Алкоголь: краткосрочные и долгосрочные последствия. Мифы об алкоголе.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Алкоголь: краткосрочные и долгосрочные последствия. Мифы об алкоголе.»	Компьютер, проектор	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2021/11/03/razvivayushchiy-urok-po-teme-alkogol-mify-i-realnost	Устный опрос.
46. Наркотические и токсические вещества: последствия, юридическая ответственность.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Наркотические и токсические вещества: последствия, юридическая ответственность.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-klassnogo-chasa-na-temu-	Устный опрос.

					pravovaya-otvetstvennost-i-posledstviya-potrebleniya-narkoticheskikh-sredstv-i--6765082.html	
47. Влияние ПАВ на репродуктивную систему и будущее потомство	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Влияние ПАВ на репродуктивную систему и будущее потомство»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/profilaktika-potrebleniya-pav-lekciya-dlya-podrostkov-7780943.html	Устный опрос.
48. Навыки отказа: вербальные и невербальные техники. Как сказать «Нет» давлению сверстников	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Навыки отказа: вербальные и невербальные техники. Как сказать «Нет» давлению сверстников»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/klassnyy_chas_na_temu-296868.htm	Практическое занятие
49. Альтернативы зависимостям: хобби, спорт, творчество, волонтерство.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Альтернативы зависимостям: хобби, спорт, творчество, волонтерство.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/alternativy-zavisimostyam-interesnaya-zhizn-bez-vrednyh-privyчек-8013616.html	Практическое занятие
50. Интернет-зависимость и гейминг. Как контролировать экранное время?	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Интернет-зависимость и гейминг. Как контролировать экранное время?»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/profilakticheskoe-zanyatie-internet-zavisimost-9-klass-25-01-2020-	Практическое занятие

					4227328.html	
51. Создание и защита буклета / социального ролика по профилактике зависимостей	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Создание и защита буклета / социального ролика по профилактике зависимостей.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-vneklassnogo-meropriyatiya-podgotovka-videorolika-po-profilaktike-upotrebleniya-psihoaktivnyh-veshestv-7063774.html	Устный опрос
7. Первая помощь и безопасность -11 часов						
52. Общие принципы оказания первой помощи. Правовые аспекты (не навреди)	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Общие принципы оказания первой помощи. Правовые аспекты (не навреди)»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/lekciya-po-predmetu-obzh-na-temu-pravovie-osnovi-okazaniya-pervoy-dovrachebnoy-pomoschi-3629547.html	Устный опрос
53. Аптечка первой помощи: состав, хранение, сроки годности	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Аптечка первой помощи: состав, хранение, сроки годности»	Компьютер, проектор	https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnost/library/2023/04/23/meditsinskaya-aptechka-pravila	Устный опрос

54. Первая помощь при кровотечениях: капиллярное, венозное, артериальное. Жгут и давящая повязка	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Первая помощь при кровотечениях: капиллярное, венозное, артериальное. Жгут и давящая повязка»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/konspekt-pervaya-pomosh-pri-krovotecheniyah-5746674.html	Устный опрос
55. Первая помощь при порезах, ушибах, растяжениях, вывихах, переломах (иммобилизация).	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Первая помощь при порезах, ушибах, растяжениях, вывихах, переломах (иммобилизация).»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/konspekt-uroka-rany-ushiby-vyvihi-perelomy-pervaya-dovrachebnaya-medicinskaya-pomosh-4152070.html	Устный опрос
56. Первая помощь при ожогах (термических, химических, солнечных)	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Первая помощь при ожогах (термических, химических, солнечных)»	Компьютер, проектор	https://nsportal.ru/shkola/korrektсионная-pedagogika/library/2014/07/03/urok-sorevnovaniya-na-temu-pervaya-pomoshch-pri	Устный опрос
57. Первая помощь при обмороке, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, обморожении.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Первая помощь при обмороке, тепловом и солнечном ударе, переохлаждении, обморожении.»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/tema_uroka_okazanie_pervoy_pomoschi_pri_teplovom_i_solnechnom_udare_otmorozenii_i_ozhoge.-398334.htm	Устный опрос

58. Первая помощь при отравлениях (пищевых, лекарственных, угарном газе).	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Первая помощь при отравлениях (пищевых, лекарственных, угарном газе).»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/plan-konspekt-po-obzh-na-temu-otravleniya-6282474.html	Устный опрос
59. Сердечно-лёгочная реанимация (базовый принцип: компрессии, дыхание).	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Сердечно-лёгочная реанимация (базовый принцип: компрессии, дыхание).»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-uroka-po-obzh-na-temu-serdechnolegochnaya-reanimaciya-klass-1028107.html	Устный опрос Практическое занятие
60. Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути (приём Геймлиха)	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути (приём Геймлиха)»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/plan-konspekt-po-obzh-na-temu-udalenie-inorodnogo-predmeta-6282490.html	Устный опрос Практическое занятие
61. Комплексный зачёт по первой помощи (ситуационные задачи)	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Ситуационные задачи	Компьютер, проектор	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/librariy/2026/05/27/situatsionnye-zadachi-po-pervoy-pomoshchi	Практическое занятие
62. Комплексный зачёт по первой помощи	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный,	Ситуационные задачи	Компьютер, проектор	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitel	Практическое занятие

(ситуационные задачи)		репродуктивный, практические			noe-obrazovanie/librariy/2026/05/27/situatsionnye-zadachi-po-pervoy-pomoshchi	
8. Социальное здоровье и коммуникация – 4 часа						
63. Здоровые и нездоровые отношения. Признаки токсичного общения.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Здоровые и нездоровые отношения. Признаки токсичного общения»	Компьютер, проектор, листовки	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2021/10/04/interaktivnaya-beseda-toksichnost-v-mezhlichnostnyh	Практическое занятие
64. Конфликты: причины, стратегии разрешения.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Конфликты: причины, стратегии разрешения.»	Компьютер, проектор, листовки	https://infourok.ru/zanyatie-s-elementami-treninga-na-temu-konflikt-i-sposoby-ego-razresheniya-8-9-klass-6928082.html	Практическое занятие
65. Буллинг и кибербуллинг: как распознать и противостоять. Поддержка жертвы.	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Буллинг и кибербуллинг: как распознать и противостоять. Поддержка жертвы..»	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-kiberbulling-i-kak-s-nim-borotsya-5-9-klassy-	Устный опрос, практическая работа

					7317139.html	
66. Буллинг и кибербуллинг: как распознать и противостоять. Поддержка жертвы..	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Презентация «Буллинг и кибербуллинг: как распознать и противостоять. Поддержка жертвы.» Бланки Мультимедийные материалы	Компьютер, проектор	https://infourok.ru/konspekt-klassnogo-chasa-kiberbulling-i-kak-s-nim-borotsya-5-9-klassy-7317139.html	Устный опрос, практическая работа
9. Итоговая аттестация – 2 часа						
67. Итоговая аттестация	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Билеты, бланки	Компьютер, проектор		Итоговая аттестация
68. Итоговая аттестация	Комбинированная	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Билеты, бланки	Компьютер, проектор		Итоговая аттестация.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Официальный портал Минздрава России «Так здорово» <https://www.takzdorovo.ru>

Достоверная информация о здоровом образе жизни, питании, физической активности, профилактике заболеваний. Сервисы для расчета ИМТ и калорийности, готовая инфографика, статьи для подростков.

2. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание»

<https://здоровое-питание.рф>

Научно обоснованные материалы по рациональному питанию, разбор мифов о диетах и продуктах. Рекомендации для школьников, родителей и педагогов.

3. Единое содержание общего образования (портал Министерства просвещения РФ)

<https://edsoo.ru>

Федеральные рабочие программы, методические рекомендации по здоровьесберегающим технологиям, интеграции тем здоровья в образовательный процесс.

4. Российская электронная школа (РЭШ)

<https://resh.edu.ru>

Интерактивные уроки по биологии, ОБЖ, обществознанию (темы «Здоровье человека», «Вредные привычки», «Первая помощь»), тестовые задания.

5. ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования»

<https://ivfrao.ru>

Научные данные об особенностях физиологии подростков, гигиенические рекомендации, пособия по здоровьесберегающим технологиям в школе.

6. Общероссийская общественная организация «Общее дело»

<https://общее-дело.рф>

Документальные фильмы, ролики, методические пособия и готовые сценарии профилактических занятий о влиянии алкоголя, табака, наркотиков на организм. Все материалы бесплатны и прошли экспертизу.

7. Лига безопасного интернета

<https://ligainternet.ru>

Уроки, памятки и методические материалы по цифровой гигиене, кибербуллингу, распознаванию фейков и деструктивного контента.

8. Айзман Р.И., Лебедев А.В. Здоровьесберегающая деятельность педагога в условиях

цифровой трансформации образования // Сибирский педагогический журнал. — 2023. — № 3. — С. 105–113.

Доступ: eLibrary — <https://elibrary.ru> ; КиберЛенинка — <https://cyberleninka.ru>

9. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Медико-социальные аспекты формирования здоровья подростков в современных условиях // Российский педиатрический журнал. — 2022. — Т. 25, № 1. — С. 4–10.

Доступ: сайт журнала — <https://www.pediatricjournal.ru>

10. Григорьева М.А. Проектная деятельность как средство формирования культуры здоровья у школьников // Современные проблемы науки и образования. — 2023. — № 2. — Ст. 45.

Доступ: электронный журнал — <https://science-education.ru>

11. Дзятковская Е.Н. Экологическая составляющая здоровья: методика формирования экологического мышления у подростков // Педагогика. — 2022. — № 8. — С. 58–66.

Доступ: eLibrary — <https://elibrary.ru>

12. Кондаков А.М., Сергеев И.С. Цифровая гигиена как компонент здоровьесберегающей среды современной школы // Информатика и образование. — 2024. — № 1. — С. 12–19.

Доступ: сайт журнала — <https://info.infojournal.ru>

13. Лубышева Л.И. Инновационные подходы к организации двигательной активности школьников в условиях дополнительного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2023. — № 5. — С. 2–5.

Доступ: eLibrary — <https://elibrary.ru>

14. Малых Т.А. Формирование стрессоустойчивости у подростков в рамках внеурочной деятельности // Психологическая наука и образование. — 2022. — Т. 27, № 4. — С. 76–85.

Доступ: портал PsyJournals — <https://psyjournals.ru>

15. Смирнова С.В., Козлова Е.В. Профилактика нарушений пищевого поведения у девочек-подростков на занятиях по здоровому образу жизни // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. — 2024. — № 1. — С. 33–40.

Доступ: сайт журнала — <https://vshum.nczd.ru>

16. Третьякова Н.В., Федоров В.А. Здоровьесберегающие технологии в работе классного руководителя с подростками // Образование и наука. — 2021. — Т. 23, № 7. — С. 145–166.

Доступ: КиберЛенинка — <https://cyberleninka.ru>

17. Шувалова И.Н. Оценка эффективности программ формирования ЗОЖ у школьников 13–15 лет // Гигиена и санитария. — 2023. — Т. 102, № 6. — С. 591–596.

Доступ: сайт журнала — <https://www.medlit.ru>

18. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании: методическое пособие

для педагога. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2023. — 112 с.

Доступ: официальный сайт программы — <https://pravilnoe-pitanie.ru>

19. Кучма В.Р., Соколова С.Б., Рапопорт И.К. Организация медицинского обеспечения и санитарно-гигиенического просвещения школьников: практическое руководство. — М.: НМИЦ здоровья детей, 2023. — 214 с.

Доступ: электронная библиотека НМИЦ здоровья детей — <https://nczd.ru>

20. Методические рекомендации по организации и проведению «Уроков здоровья» в 5–9 классах / Сост. Н.Н. Куинджи. — М.: ФГБНУ «ИВФ РАО», 2022. — 67 с.

Доступ: eLibrary — <https://elibrary.ru>

21. Панкова Н.Б. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек: рабочая тетрадь для подростков. — М.: Просвещение, 2024. — 96 с. (в комплекте с методическими рекомендациями для учителя).

22. Доступ: каталог издательства «Просвещение» — <https://prosv.ru>. Психология здоровья подростка: практикум для педагогов и психологов / Под ред. И.В. Дубровиной. — СПб.: Питер, 2023. — 240 с.

Доступ: сайт издательства — <https://piter.com>

23. Цифровая гигиена: методическое пособие для педагогов / Авт.-сост. А.А. Вербицкий, Е.А. Дьякова. — М.: Издательство «Национальное образование», 2024. — 152 с.

Доступ: каталог издательства — <https://nabr.ru>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ- ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Портал «Так здорово» (раздел для подростков)

<https://www.takzdorovo.ru/podrostki>

Статьи, тесты, рекомендации по питанию, психологии, отношениям, гигиене, написанные доступным для подростков языком.

2. Проект «Здоровое питание» (раздел «Школьникам»)

<https://здоровое-питание.рф/school>

Простые памятки, видеоролики и игры, объясняющие принципы сбалансированного рациона.

3. РЭШ (каталог уроков по безопасности и биологии)

<https://resh.edu.ru>

Видеоуроки и проверочные задания для закрепления знаний, полученных на занятиях.

4. Маккейт, Д. Еда. Что мы едим и как быть здоровым / Д. Маккейт ; пер. с англ. — М. : АСТ, 2019. — 64 с.

5. Кови, Ш. 7 навыков высокоэффективных тинейджеров : как стать крутым и успешным / Шон Кови ; пер. с англ. — М. : Добрая книга, 2023. — 288 с.

6. Армстронг, Т. Ты можешь больше, чем ты думаешь / Томас Армстронг ; пер. с англ. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 208 с. : ил.

7. Воронцов, В. В. Вся правда о курении, алкоголе и наркотиках : научно-популярное издание для школьников / В. В. Воронцов. — М. : Эксмо, 2021. — 128 с. — (Серия «Будь здоров!»).

8. Латчук, В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс : учебник / В. Н. Латчук, В. В. Марков, М. П. Фролов ; под ред. Ю. Л. Воробьева. — М. : Просвещение, 2023. — 208 с. : ил.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Мониторинг результатов обучения по программе «Азбука здоровья» представляет собой систему непрерывного диагностического сопровождения, направленную на объективную фиксацию динамики личностных, метапредметных и предметных результатов каждого учащегося. Оценка носит безотметочный уровневый характер (высокий, средний, низкий уровень) и выполняет стимулирующую, корректирующую и информационную функции.

1. Виды контроля и формы проведения

Вид контроля	Сроки	Цель	Формы
Входная диагностика	Начало учебного года (сентябрь)	Определить стартовый уровень знаний, мотивации и отношения к здоровому образу жизни	Анкетирование «мое здоровье и привычки», тест на знание базовых понятий ЗОЖ
Текущий контроль	В течении всего периода обучения	Отследить степень усвоения материала по темам, скорректировать методику преподавания	Педагогическое наблюдение, тематические тесты, самооценочные листы, выполнение практических заданий, ведение дневника здоровья
Промежуточная аттестация	Декабрь (по итогам первого полугодия)	Оценить уровень освоения программы за полугодие, внести коррективы в индивидуальные образовательные маршруты	Защита мини-проекта, тест по пройденным модулям, анализ дневника здоровья, решение кейс задач
Итоговая аттестация	Май (в конце учебного года)	Определить итоговый уровень сформированности компетенций здорового образа жизни,	Комплексный тест, защита итогового проекта(или портфолио), творческое задание (создание

		зафиксировать личностный прогресс	памятки, видеоролика, социальной рекламы)
--	--	--------------------------------------	--

Все результаты фиксируются в индивидуальной диагностической карте учащегося (Приложение1)

2. Критерии и показатели оценки результатов

Оценивание ведётся по трём группам результатов: предметные (знания и практические навыки), метапредметные (универсальные учебные действия) и личностные (ценностные установки и личностные качества).

2.1. Предметные результаты

Высокий уровень (ВУ): учащийся демонстрирует глубокие, систематизированные знания о факторах здоровья, строении организма, механизмах влияния вредных привычек; безошибочно выполняет практические задания (расшифровка этикеток, измерение пульса, оказание первой помощи); аргументированно, с опорой на научные источники объясняет свою позицию.

Средний уровень (СУ): знания в целом соответствуют программе, но имеются незначительные пробелы в деталях; практические задания выполняет с небольшими ошибками или с помощью педагога; ответы на вопросы требуют уточнений.

Низкий уровень (НУ): знания фрагментарны, не систематизированы; допускает грубые ошибки при выполнении практических заданий; с трудом устанавливает причинно-следственные связи; не может аргументировать свою точку зрения.

Инструментарий оценки:

- Тематические тесты (образец — Приложение 2).
- Практические нормативы (например, правильность проведения сердечно-лёгочной реанимации на манекене, алгоритм действий при кровотечении).
- Кейс-задачи (анализ предложенной ситуации с выбором верной стратегии поведения).

2.2. Метапредметные результаты

Высокий уровень (В): самостоятельно находит, анализирует и проверяет информацию по теме здоровья из разных источников; конструктивно взаимодействует в группе, предлагает решения в конфликтных ситуациях; способен к рефлексии, объективно оценивает свои действия и результаты; умеет планировать самостоятельную работу по укреплению здоровья.

Средний уровень (С): работает с информацией по образцу; участвует в групповой работе, но редко проявляет инициативу; рефлексивные умения развиты недостаточно, оценивает себя и других с опорой на внешние критерии.

Низкий уровень (Н): испытывает трудности в поиске и осмыслении информации; пассивен в групповой деятельности, избегает ответственности; рефлексия носит формальный характер, не связывает свои действия и их последствия.

Инструментарий оценки:

- Карта педагогического наблюдения (Приложение 1).
- Оценка защиты проекта (критерии: умение ставить цель, планировать, представлять результаты, отвечать на вопросы).
- Лист самооценки групповой работы.

2.3. Личностные результаты

Высокий уровень (В): ярко выражена ценность здоровья и безопасного образа жизни; демонстрирует устойчивое неприятие вредных привычек; ответственно относится к собственному здоровью и здоровью окружающих; проявляет эмпатию, способность к самоконтролю и управлению эмоциями; активно участвует в социально значимой деятельности по пропаганде ЗОЖ.

Средний уровень (С): признаёт важность здоровья, но ценностные установки неустойчивы, зависят от ситуации; в основном соблюдает правила ЗОЖ, но иногда допускает отступления; проявляет интерес к темам здоровья, но не всегда переносит знания в повседневную практику.

Низкий уровень (Н): здоровье не входит в систему личных приоритетов; имеется склонность к рискованному поведению; к темам занятий проявляет пассивный или негативный интерес; отсутствует внутренняя мотивация к ведению здорового образа жизни.

Инструментарий оценки:

- Анкета «Моё отношение к здоровью» (входная и итоговая).
- Дневник здоровья (регулярность заполнения, глубина рефлексии).
- Педагогическое наблюдение (активность на занятиях, участие в дискуссиях, волонтерских акциях).

Индивидуальная диагностическая карта учащегося

(Заполняется педагогом трижды: входная, промежуточная, итоговая. Уровень обозначается буквой: ВУ, СУ, НУ.)

Критерий	Входная диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Предметные результаты			
Знание факторов здоровья и риска			
Понимание влияния ПАВ на организм			
Знание алгоритмов первой помощи			
Умение расшифровывать состав продуктов			
Метапредметные результаты			
Работа с информацией			
Коммуникация и сотрудничество			
Рефлексия и самооценка			
Личностные результаты			
Ценностное отношение к здоровью			
Устойчивость к негативному влиянию			
Эмоциональная саморегуляция			
Активность в пропаганде ЗОЖ			
Итоговый уровень			

Выводы и рекомендации педагога:

Диагностическая карта №2. Результаты мониторинга развития качеств личности обучающихся

№	Фамилия, имя	Активность, организаторские способности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность			Нравственность, гуманность		
		дата заполнения			дата заполнения			дата заполнения			дата заполнения		

МОНИТОРИНГ развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Малоактивен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

			товарищей.	
4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.

Анкета «Мое отношение к здоровью»

Дорогой друг!

Ты начинаешь обучение по программе «Азбука здоровья». Прежде чем мы отправимся в этот путь, нам важно узнать, как ты относишься к своему здоровью сейчас. Здесь нет правильных и неправильных ответов — есть только твоё личное мнение. Анкета анонимна, поэтому отвечай честно. Это поможет тебе самому увидеть, что изменится через несколько месяцев.

Часть 1. Мои привычки и образ жизни

Оцени, насколько часто ты следуешь этим правилам. Используй шкалу от 1 до 5, где 1 — «никогда или почти никогда», 5 — «всегда или почти всегда». Обведи подходящую цифру.

1. Я завтракаю перед школой

1 — 2 — 3 — 4 — 5

2. Я ем овощи и фрукты каждый день

1 — 2 — 3 — 4 — 5

3. Я пью чистую воду (не менее 1–1,5 л в день)

1 — 2 — 3 — 4 — 5

4. Я ложусь спать примерно в одно и то же время

1 — 2 — 3 — 4 — 5

5. Я сплю не менее 8 часов

1 — 2 — 3 — 4 — 5

6. Я двигаюсь активно не менее 60 минут в день

1 — 2 — 3 — 4 — 5

7. Я делаю зарядку или разминку

1 — 2 — 3 — 4 — 5

8. Я провожу на свежем воздухе не менее 1 часа в день

1 — 2 — 3 — 4 — 5

9. Я контролирую экранное время (телефон, компьютер, телевизор)

1 — 2 — 3 — 4 — 5

10. Я откладываю гаджеты за час до сна

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Часть 2. Моё эмоциональное состояние и стресс

Оцени, насколько ты согласен с этими утверждениями по шкале от 1 до 5, где 1 — «совершенно не согласен», 5 — «полностью согласен». Обведи подходящую цифру.

11. Я умею справляться со стрессом и напряжением

1 — 2 — 3 — 4 — 5

12. Я знаю техники, которые помогают мне успокоиться

1 — 2 — 3 — 4 — 5

13. Я могу назвать и понять свои эмоции

1 — 2 — 3 — 4 — 5

14. В целом я доволен(довольна) своей жизнью

1 — 2 — 3 — 4 — 5

15. У меня есть человек, с которым я могу поделиться переживаниями

1 — 2 — 3 — 4 — 5

16. Я знаю, куда обратиться за психологической помощью, если понадобится

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Часть 3. Моё отношение к вредным привычкам и зависимостям

Оцени, насколько ты согласен с этими утверждениями по шкале от 1 до 5, где 1 — «совершенно не согласен», 5 — «полностью согласен». Обведи подходящую цифру.

17. Я знаю о вреде курения, вейпов и алкоголя для организма подростка

1 — 2 — 3 — 4 — 5

18. Я смогу отказаться, если мне предложат попробовать ПАВ (психоактивные вещества)

1 — 2 — 3 — 4 — 5

19. Я считаю, что интернет-зависимость — это серьёзная проблема

1 — 2 — 3 — 4 — 5

20. Я знаю, что такое «информационная гигиена»

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Часть 4. Мои знания о первой помощи

Оцени, насколько ты согласен с этими утверждениями по шкале от 1 до 5, где 1 — «совершенно не согласен», 5 — «полностью согласен». Обведи подходящую цифру.

21. Я знаю алгоритм вызова скорой помощи (112)

1 — 2 — 3 — 4 — 5

22. Я смогу оказать первую помощь при кровотечении

1 — 2 — 3 — 4 — 5

23. Я знаю, как проводить сердечно-лёгочную реанимацию

1 — 2 — 3 — 4 — 5

24. Я смогу помочь человеку, который подавился

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Часть 5. Мои отношения с окружающими

Оцени, насколько ты согласен с этими утверждениями по шкале от 1 до 5, где 1 — «совершенно не согласен», 5 — «полностью согласен». Обведи подходящую цифру.

25. Я умею отстаивать свои личные границы

1 — 2 — 3 — 4 — 5

26. Я знаю, как отличить здоровые отношения от токсичных

1 — 2 — 3 — 4 — 5

27. Я знаю, что делать, если стал свидетелем буллинга

1 — 2 — 3 — 4 — 5

28. Я умею разрешать конфликты мирным путём

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Часть 6. Открытые вопросы. Ответь кратко, своими словами.

29. Что для тебя означает «здоровый образ жизни»? (Одно-два предложения)

30. Что бы ты хотел(а) изменить в своём образе жизни в первую очередь?

31. Какие темы, связанные со здоровьем, тебе наиболее интересны?

Спасибо за честные ответы! Теперь ты знаешь свою точку отсчёта. В конце программы мы снова заполним эту анкету, и ты увидишь, какой путь прошёл(шла).

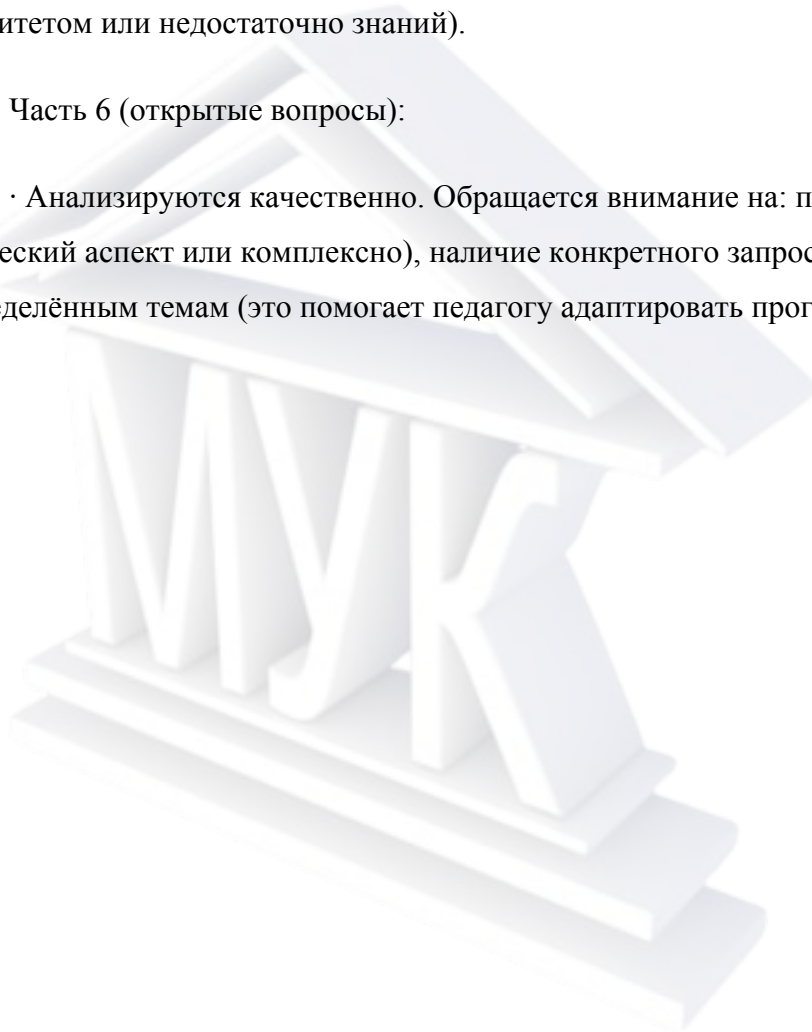
ОБРАБОТКА ВХОДНОЙ АНКЕТЫ

Части 1–5 (вопросы 1–28):

- Подсчитывается суммарный балл (минимум — 28, максимум — 140).
- 110–140 баллов — высокий уровень осознанности и здоровых привычек.
- 75–109 баллов — средний уровень (есть базовые знания и привычки, но есть зоны для роста).
- 28–74 балла — низкий уровень (многие аспекты здоровья пока не являются приоритетом или недостаточно знаний).

Часть 6 (открытые вопросы):

- Анализируются качественно. Обращается внимание на: понимание ЗОЖ (только физический аспект или комплексно), наличие конкретного запроса на изменение, интерес к определённым темам (это помогает педагогу адаптировать программу под группу).





**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»
Центр военно-патриотического воспитания «Авангард»**

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол №2 от 27.08.2026.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУДО «МУК»
от 31 августа 2026 г. №201

РАССМОТРЕНО
на Совете ученического самоуправления
Протокол № 1 от 31 августа 2026 г.

**Рабочая программа воспитания
к дополнительной общеразвивающей программе
«Азбука здоровья»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 13-17 лет

Автор программы:
Константинова Н.А., педагог – организатор

г. Кириши
2026

1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа «Азбука здоровья» реализуется на базе Центра военно-патриотического воспитания «Авангард».

Традиционная модель «запретов и лекций» заменена на ресурсный подход, где здоровье осознается подростком как инструмент достижения личных целей (внешняя привлекательность, выносливость, стрессоустойчивость, ясность мышления).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально – гуманитарной направленности «Азбука здоровья» направлена на формирование у обучающегося позиции осознанного субъекта собственного здоровья, способного к ответственному выбору на основе знаний, критического мышления и внутренней мотивации.

Дополнительная общеразвивающая программа социально – гуманитарной направленности «Азбука здоровья» способствует формированию:

- ценностного отношения к физическому и психологическому здоровью как личному ресурсу;
- готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- осознанного выбора будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношению к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

Воспитание в рамках программы «Азбука здоровья» строится на принципах социально-гуманитарного подхода, где здоровье рассматривается как многофакторная категория (физическая, психологическая, социальная), а подросток — как активный субъект формирования собственного здорового образа жизни.

Цель:

Создание условий для формирования у обучающихся 13–17 лет ценностного отношения к здоровью, ответственного поведения и социально-приемлемых навыков здорового образа жизни, а также развитие личностных качеств, необходимых для успешной социализации и самореализации.

Воспитательные задачи программы:

1. Формирование ценностно-смысловых установок:

- Воспитание понимания здоровья как личной и общественной ценности.
- Развитие осознанного неприятия вредных привычек (курение, алкоголь, ПАВ, зависимое поведение).

2. Развитие социальной и коммуникативной культуры:

- Формирование навыков бесконфликтного общения, эмпатии, конструктивного выхода из стрессовых ситуаций.
- Воспитание уважительного отношения к людям с разными физическими возможностями и особенностями здоровья.

3. Воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих:

- Привитие привычки к безопасному поведению в быту, социуме, природной среде.

4. Содействие личностному развитию и саморегуляции:

- Развитие волевых качеств, самодисциплины, способности к планированию режима дня и досуга.
- Воспитание позитивного отношения к физической активности и рациональному питанию как норме жизни.

5. Формирование гражданско-патриотической позиции через здоровьесбережение:

- Понимание здоровья как фактора национальной безопасности и активного долголетия.
- Участие в социально значимых акциях (пропаганда ЗОЖ, волонтерство в здоровьесберегающих проектах).

3. ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

Вид деятельности	Цель деятельности	Задачи деятельности	Формы деятельности
Познавательно-просветительская	формирование системы знаний о здоровье, факторах риска и способах сохранения здоровья	~ дать представление о биопсихосоциальной модели здоровья ~ сформировать знание о вреде ПАВ, гиподинамии, нерационального питания ~ развить критическое отношение к недостоверной информации о здоровье ~ стимулировать познавательный интерес к вопросам здорового образа жизни	Мини-лекции, беседы с элементами дискуссии, просмотр и обсуждение видеоматериалов, Кейс-стади, мини проекты
Практико-ориентированная	формирование поведенческих навыков ЗОЖ, ответственности и саморегуляции	~ обучить приемам уверенного отказа от предложений ПАВ ~ сформировать навыки управления эмоциями и стрессом ~ научить базовым алгоритмам оказания первой доврачебной помощи ~ развить способность вести здоровьесберегающий дневник ~ воспитать готовности к добровольческой деятельности по пропаганде ЗОЖ	Социально-психологические тренинги, ролевые игры, практикумы по первой помощи, ведение дневника самонаблюдения, волонтерские акции
Нравственно-патриотическая	формирование гармонично развитой личности, способной творить и строить достойную жизнь в современных условиях	~ воспитание любви к Родине; ~ воспитание твердой патриотической позиции; ~ развитие интереса к явлениям общественной жизни	празднование памятных дат, проведение выставок, викторин, конкурсов, просмотров видеофильмов
Досугово-развивающая	формирование позитивной среды для закрепления здоровых	~ стимулировать интерес к активным и интеллектуальным формам досуга как альтернативе вредным привычкам	Интеллектуальные игры (ЗОЖ-квиз, «Своя игра» по гигиене, «Что? Где? Когда? О теле

привычек, развития навыков командного взаимодействия и содержательно го отдыха	~ развивать навыки работы в команде, взаимопомощи, конструктивной конкуренции ~ закрепить на практике правила здорового образа жизни ~ сформировать умение анализировать и обсуждать поведенческие модели ~ снизить психоэмоциональное напряжение через физическую активность и позитивное общение	человека); Тематические квесты; Безопасные флешмобы и челленджи («Минутка бодрости», «Вода вместо газировки»); Киноклуб с обсуждением (короткометражки о выборе и здоровье); Спортивно-досуговые минутки (подвижные игры, дыхательная гимнастика)
--	---	---

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ САМОАНАЛИЗА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы, являются:

~ принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение, как к обучающимся, так и к педагогу, реализующему воспитательный процесс;

~ принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогом;

~ принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности: грамотной постановки цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания совместной с обучающимися деятельности;

~ принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития обучающегося, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие обучающихся – это результат как социального воспитания, так и стихийной социализации, саморазвития обучающихся.

~ Основными направлениями анализа, организуемого в Центре «Авангард» воспитательного процесса:

Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития, обучающихся является педагогическое наблюдение, мониторинг развития качеств личности обучающихся.

Состояние совместной деятельности обучающихся и педагога.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности обучающихся и педагога.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности обучающихся и педагога могут быть беседы с обучающимися и их родителями, лидерами ученического самоуправления, при необходимости – их анкетирование.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с

- ~ качеством проводимых мероприятий;
- ~ качеством существующего ученического самоуправления;
- ~ качеством взаимодействия педагога Центра «Авангард» и семей обучающихся.

Итогом самоанализа воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу в дальнейшем.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

1. Мероприятия				
№ п/п	Тема	Участники	Сроки	Ответственные
1	Проведение с обучающимися беседы: «Правила поведения учащихся в МАУДО «МУК»	Обучающиеся	Сентябрь	педагог-организатор
2	Беседа по нравственно-правовому воспитанию обучающихся «Толерантность», посвященная международному дню толерантности	Обучающиеся	Ноябрь	педагог-организатор
3	Лекция-беседа, посвященная Дню народного единства	Обучающиеся	Ноябрь	педагог-организатор
4	Проведение интерактивной игры «Здоровье – конституционная ценность»	Обучающиеся	Декабрь	педагог-организатор
2. Митинги				
1	Участие в митинге, посвященном 81-летию снятия Блокады Ленинграда	Обучающиеся, педагоги	Январь	педагог-организатор

2	Участие в митинге, посвященном 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне	Обучающиеся, педагоги	Май	педагог-организатор
3.Акции				
1	Организация и проведения акции «Подари добро»	Обучающиеся, педагоги	Декабрь	педагог-организатор
2	Организация и проведения акции «Мы за ЗОЖ!»	Обучающиеся, педагоги	Сентябрь	педагог-организатор
3	Организация и проведение акции «Всемирный день здоровья».	Обучающиеся, педагог	Апрель	педагог-организатор
4	Организация и проведения акции «Голубь мира»	Обучающиеся, педагоги	Май	педагог-организатор
4.Родительские собрания				
1	Индивидуальные консультации с родителями (законными представителями)	родители обучающихся, педагог	в течение года	педагог-организатор

