

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
Департамент по образованию администрации Волгограда
Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя школа № 5 Краснооктябрьского района Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «26» 08 2026 г.

Утверждаю
Директор МОУ «СШ № 5 Краснооктябрьского района
Волгограда» Кузнецова З.А.
Приказ № 160 от «01» 09 2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности**

«Быть здоровым – это модно»

Возраста обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Прокопенко Светлана Георгиевна,
учитель географии и биологии

Волгоград,
2026

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ОБНОВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Реквизиты ЛНА, зарегистриро- вавшего изменения	№ модуля (раздела), пункта, подпункта			Дата внесения изменений	Всего листов в документе	Подпись ответствен- ного за внесение изменения
	Измененного	Нового	Изъятого			
Приказ ОО № 160 от 01.09.2026г.	Раздел 1 п.1.1. Пояснительная записка			15.08.2026г.		Прокопен ко С.Г.
	п.1.3. Содержание программы	2-й год обучения		15.08.2026г.		
	Раздел 2 п. 2.1.	Календар- ный учебный график на 2026-2027 уч.г.		15.08.2026г.		
	п. 2.3. Формы контроля	2-й год обучения		15.08.2026г.		
	п. 2.4. Оценочные материалы	2-й год обучения		15.08.2026г.		
	п.2.5. Методические материалы	Воспитатель- ный компонент		18.08.2026г.		
	п.2.6. Список литературы	Обновлена литература для педагога с 2022 г.		18.08.2026г.		

Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	4-5
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7-12
1.4. Планируемые результаты	13-14
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14-16
2.3. Формы контроля	17
2.4. Оценочные материалы	18-19
2.5. Методические материалы	20-22
2.6. Список литературы	23-24
Приложения:	24
<i>Приложение 1. «Сведения о результативности и качестве Программы».</i>	
<i>Приложение 2. «Комплексный тест «Основы ЗОЖ и анатомии» 1-й год обучения».</i>	
<i>Приложение 3. «Карточки-задания для проведения практического зачета 1-й год обучения».</i>	
<i>Приложение 4. «Опросник «Мотивация к ЗОЖ и саморегуляция» (модификация теста Пономаренко).</i>	
<i>Приложение 5. «Дневник педагогических наблюдений».</i>	
<i>Приложение 6. «Тест-кейс «Здоровье в социуме» 2-й год обучения».</i>	
<i>Приложение 7. «Задания для демонстрационного экзамена по оказанию первой помощи и методам саморегуляции» 2-й год обучения».</i>	
<i>Приложение 8. «Психологическая диагностическая методика «Уровень асертивности (уверенности в себе)» (Тест В. Каппони, Т. Новака) и методика «Экологическая культура подростка» 2-й год обучения.</i>	
<i>Приложение 9. «Оценочный лист защиты творческого продукта».</i>	
<i>Приложение 10. «Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом предметной компетентности учащегося».</i>	
<i>Приложение 11. «Перечень примерных тем проектов и исследовательских работ для учащихся 14–16 лет».</i>	
<i>Приложение 12. «Сводная карта учета достижений учащегося (для педагога)».</i>	
<i>Приложение 13. «Анкета опроса потребителей образовательных услуг».</i>	

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Быть здоровым — это модно» - естественнонаучная, поскольку она ориентирована на изучение подростками биологических, физиологических и психологических основ человеческого организма, а также факторов окружающей среды, влияющих на здоровье. Интеграция теоретических знаний из области анатомии, нутрициологии, экологии и психологии позволяет учащимся сформировать целостную естественнонаучную картину мира и осознанное отношение к собственному организму.

Актуальность программы обусловлена резким ростом заболеваемости среди подростков, связанным с малоподвижным образом жизни (гиподинамией), несбалансированным питанием, увеличением экранного времени (цифровой зависимостью) и хроническим стрессом в период подготовки к экзаменам (ОГЭ/ЕГЭ). Современные подростки 14–16 лет часто черпают информацию о здоровье из непроверенных источников в социальных сетях (блоги инфлюенсеров, коммерческие марафоны похудения). Программа решает социально значимую проблему, предлагая подросткам альтернативный, научно обоснованный подход к культуре ЗОЖ, базирующийся на принципах доказательной медицины, гигиены и экологии. Программа делает заботу о здоровье привлекательным, современным и статусным трендом («модой») в подростковой среде.

Педагогическая целесообразность программы заключается в интеграции теоретических естественнонаучных знаний с их немедленной практической применимостью в повседневной жизни подростка. В возрасте 14–16 лет (период активного самоопределения) классические методы запретов и нотаций неэффективны.

Данная программа целесообразно замещает назидательный подход интерактивными образовательными технологиями: методами кейс-стади, психологическими тренингами, дебатами и игровым моделированием. Подросток выступает не пассивным слушателем, а активным исследователем собственного организма (самонаблюдение, расчет калорийности, планирование тайм-менеджмента), что стимулирует развитие внутренней субъектности, ассертивного (уверенного) поведения и личной ответственности за сделанный выбор.

Отличительные особенности программы от уже существующих программ:

- практико-ориентированный характер: теоретический материал минимизирован и выступает базой для масштабной практической деятельности. Подростки учатся проводить самонаблюдение (пульсометрия, антропометрия), выполнять расчеты (нутрициология, хронобиология) и проводить эко-аудит;

- интерактивные форматы работы: Вместо классических лекций используются психологические тренинги (отработка навыков ассертивного поведения и отказа), дебаты, кейс-методы и деловые игры;

- проектный подход: итогом каждого модуля становится создание отчуждаемого практического или медиапродукта (социальный плакат, видеоролик, авторский планер, комплекс упражнений), ориентированного на популяризацию ЗОЖ среди сверстников.

- **Адресат программы:** учащиеся от 14 до 16 лет. Прием учащихся осуществляется на общедоступной основе (без предъявления требований к специальным знаниям или физической подготовке) по заявлению родителей (законных представителей) или самого подростка (достигшего 14 лет), в том числе через региональный Навигатор дополнительного образования. Программа разработана для подростков в возрасте 14–16 лет (учащиеся 8–10 классов). Данный возрастной период характеризуется бурным физиологическим созреванием, гормональной перестройкой и активным процессом социализации. Подростки этого возраста способны к абстрактно-логическому мышлению, критическому анализу информации и осознанному выбору поведенческих моделей. Программа учитывает их стремление к самостоятельности, потребность в признании среди сверстников и помогает выстроить личные границы (противостоять групповому давлению). Прием в группы осуществляется без предварительного отбора, по желанию учащихся.

Количество обучающихся в группе: от 12 до 15 человек.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Данная программа рассчитана **на 2 года обучения** с общим объемом – **72 часа**. Программа реализуется в реестре бюджетных программ в течение 9 месяцев (с сентября по май).

Уровень программы. По уровню освоения содержания программа является **ознакомительной** (на 1 году обучения) с переходом на **базовый уровень** (на 2 году обучения).

• *1 год (ознакомительный уровень):* предполагает формирование общей грамотности в вопросах анатомии, физиологии и нутрициологии, освоение базовых практических навыков самонаблюдения.

• *2 год (базовый уровень):* направлен на углубленное изучение психосоматических и экологических факторов здоровья, развитие критического мышления, профилактику зависимостей и освоение проектно-исследовательской деятельности.

Форма обучения – очная. Программа «Быть здоровым – это модно» реализуется в очной форме с учащимися МОУ «СШ №5 Краснооктябрьского района Волгограда» на базе кабинета биологии. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ДОТ) допускается в периоды введения карантинных ограничений или для самостоятельного ведения цифровых дневников здоровья и выполнения расчетно-графических работ на учебной платформе.

Режим занятий: 1 раз по 1 часу в неделю (36 недель, 36 часов с сентября по май). Продолжительность учебного занятия – 45 минут (1 академический час) в соответствии с СанПиНом 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Особенности организации образовательного процесса. Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями с использованием современных образовательных технологий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровье сберегающих технологий. Практические задания способствуют умению применять полученные теоретические знания на практике, например, в умении оказать первую медицинскую помощь при травмах, отравлении, некоторых видах заболеваний.

Виды занятий: интерактивная лекция, лабораторный практикум, расчетно-графическая работа, психологический тренинг, ролевая и деловая игра, дискуссия («круглый стол»), дебаты, проектная и исследовательская деятельность, конференция.

Формы организации деятельности: индивидуальная, парная, групповая (командная). Занятия предусматривают обязательную смену видов деятельности (не менее 3–4 видов за час) и проведение физкультминуток для профилактики утомления глаз и опорно-двигательного аппарата.

Состав группы – постоянный, разновозрастной.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование осознанной мотивации к здоровому образу жизни и устойчивых навыков сохранения здоровья на основе естественнонаучных знаний об организме человека, методах психологической саморегуляции и экологической культуры.

Задача первого года обучения:

Образовательные (предметные) задачи:

- сформировать базовые представления об анатомии, физиологии и метаболизме человеческого организма;
- обучить основам нутрициологии, правилам расчета суточной калорийности, БЖУ и питьевого режима;
- познакомить с принципами безопасного закаливания, правильной осанки и методами преодоления гиподинамии;
- научить анализировать состав продуктов питания по этикеткам на наличие скрытых угроз (трансжиров, Е-добавок).

Личностные задачи:

- сформировать ценностное отношение к собственному физическому здоровью как к главному ресурсу успешной жизнедеятельности;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои повседневные бытовые привычки (питание, активность, гигиена);
- повысить уровень внутренней дисциплины и готовность следовать индивидуальным планам оздоровления.

Метапредметные задачи:

- сформировать навыки проектно-исследовательской деятельности и проведения биологического самонаблюдения (пульсометрия, антропометрия);
- формировать умение самостоятельно работать с естественнонаучной информацией, таблицами и расчетными формулами;
- научить обобщать полученные данные, делать выводы и аргументированно представлять результаты своей работы (защита мини-сообщений, презентация комплексов зарядки).

Задачи второго года обучения:

Образовательные (предметные) задачи:

- ознакомить с физиологическими и психологическими механизмами возникновения стресса и формирования зависимостей (ПАВ, вейпинг, гаджеты);
- обучить практическим техникам психологической саморегуляции, тайм-менеджмента и гигиены сна;
- сформировать навыки оказания первой помощи при бытовых травмах и проведения эко-аудита жилой среды;
- научить методам критического анализа информации о современных «веллнес-трендах» с позиций доказательной медицины.

Личностные задачи:

- сформировать ассертивное (уверенное) поведение и готовность противостоять негативному влиянию социума (навык осознанного отказа);
- развивать экологическое сознание и культуру ответственного потребления в условиях городской среды;
- сформировать активную гражданскую позицию и готовность выступать в роли волонтера (пропагандиста) здорового образа жизни в подростковой среде.

Метапредметные задачи:

- сформировать навыки критического мышления, умение распознавать манипуляции, уловки маркетинга и социальное давление;
- развивать коммуникативные компетенции в процессе ведения дебатов, дискуссий, работы в микрогруппах и психологических тренингов;
- сформировать умение проектировать и создавать качественный социальный медиаконтент (буклеты, постеры) для популяризации ЗОЖ среди сверстников.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 год обучения «Основы индивидуального здоровья»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
1.1.	Введение в программу «Быть здоровым — это модно».	1	1	-	Входное анкетирование, опрос.
2.	Анатомия и физиология человека: как работает наш организм	11	4	6	
2.1.	Клеточное строение организма и ткани человека.	2	1	1	Лабораторный практикум / тест.
2.2.	Опорно-двигательный аппарат. Формирование правильной осанки.	3	1	2	Оценка выполнения замеров, практическая работа
2.3.	Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нагрузки.	3	1	2	Защита протокола практической работы.
2.4.	Пищеварительная и выделительная системы: основы обмена веществ.	3	1	2	Терминологический диктант, практ. задание.
3.	Культура питания и нутрициология	12	4	8	
3.1.	Макронутриенты (БЖУ) и микронутриенты (витамины, минералы).	3	1	2	Тест «Основы нутрициологии», практ. задание.
3.2.	Энергетический баланс. Расчет суточной калорийности для подростка.	3	1	2	Опрос, практическое задание.
3.3.	Водный баланс: питьевой режим и его влияние на метаболизм.	2	1	1	Защита мини-сообщений.
3.4.	Скрытые угрозы: фастфуд, сахара, пищевые добавки (Е-коды).	4	1	3	Анализ этикеток, защита кейса.
4.	Физическая активность и гигиена	10	2,5	7,5	
4.1.	Проблема XXI века: гиподинамия и ее последствия для подростков.	2	1	1	Дискуссия, круглый стол.
4.2.	Проектирование индивидуального комплекса утренней зарядки.	2	0,5	1,5	Опрос, демонстрация комплекса упражнений.
4.3.	Личная гигиена и особенности ухода за кожей в период взросления.	3	0,5	2,5	Опрос, решение кейс-задач.
4.4.	Закаливание организма: основные принципы, методы и безопасность.	3	0,5	2,5	Разработка памятки-плаката.
5.	Промежуточная аттестация.	2	-	2	Итоговое занятие.
	ИТОГО:	36	11,5	24,5	

Содержание учебного плана 1 года обучения «Основы индивидуального здоровья»

Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

Тема 1.1. Введение в программу «Быть здоровым — это модно».

Теория: Знакомство с целями программы. Мода на ЗОЖ: миф или необходимость XXI века. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в кабинете и санитарно-гигиеническим требованиям.

Практика: Входное анкетирование (определение уровня базовых знаний о здоровье и мотивации к ЗОЖ).

Формы контроля: входное анкетирование, устный опрос.

Раздел 2. Анатомия и физиология человека: как работает наш организм (11 часов)

Тема 2.1. Клеточное строение организма и ткани человека (2 часа)

Теория: Клетка — живая система. Виды тканей человека. Влияние внешних факторов на клеточном уровне.

Практика: Лабораторный практикум «Рассматривание микропрепаратов различных тканей под микроскопом», экспресс-тест.

Формы контроля: экспресс-тест, лабораторный практикум.

Тема 2.2. Опорно-двигательный аппарат. Формирование правильной осанки (3 часа)

Теория: Строение скелета и мышц. Значение осанки для работы внутренних органов. Факторы риска (гаджеты, тяжелые рюкзаки, гиподинамия). Видео ресурс: - видеоролик «Опорно-двигательная система» <https://rutube.ru/video/a95d4e6bb0d8a6d39d15d8aeed5b4a4f/>

Практика: Проведение антропометрических замеров. Определение наличия плоскостопия (плантография) и нарушений осанки по методическим маркерам.

Формы контроля: оценка правильности выполнения замеров, практическая работа.

Тема 2.3. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нагрузки (3 часа)

Теория: Строение сердца и сосудов. Механизм дыхания. Взаимосвязь пульса, давления и физической нагрузки. Влияние кислорода на работу мозга. Видео ресурс: - фильм «Сердечно-сосудистая система» <https://rutube.ru/video/ea3b2b102f28df96e2c6d8e40f5f7650/>

Практика: Практическая работа «Изучение изменения ЧСС (пульсометрия) до и после дозированной физической нагрузки (проба Руфье)».

Формы контроля: защита протокола практической работы.

Тема 2.4. Пищеварительная и выделительная системы: основы обмена веществ (3 часа)

Теория: Этапы расщепления пищи. Роль печени и почек в очищении организма. Понятие об метаболизме (обмене веществ).

Видео ресурс:

- фильм «Анатомия. Пищеварительная система человека»

<https://rutube.ru/video/47f253a7f21ccf8f987063f6bc562414/>

- фильм «Понятие об обмене веществ. Видеоурок 20»

<https://rutube.ru/video/988d705cbfbc235569aeb9e35ff4b7d/>

Практика: Терминологический диктант. Решение ситуационных задач по теме «Влияние диет на метаболизм подростка».

Формы контроля: терминологический диктант, практические задания.

Раздел 3. Культура питания и нутрициология (12 часов)

Тема 3.1. Макронутриенты (БЖУ) и микронутриенты (витамины, минералы) (3 часа)

Теория: Белки, жиры и углеводы: их строительная и энергетическая функции. Роль витаминов и минералов. Симптомы авитаминоза у подростков.

Практика: Тестирование по основам нутрициологии. Составление таблицы-памятки «Источники важнейших витаминов и минералов».

Видео ресурс:

- фильм «Витамины и их роль в организме человека»

<https://rutube.ru/video/db8bb9d3b1b887adb67a6debd695c7fe/>

Формы контроля: тест «Основы нутрициологии», практическое задание.

Тема 3.2. Энергетический баланс. Расчет суточной калорийности для подростка (3 часа)

Теория: Закон сохранения энергии в организме. Избыток и дефицит калорий. Специфика энергозатрат в возрасте 14–16 лет.

Практика: Расчет основного обмена веществ по формулам (Харриса-Бенедикта / Миффлина-Сан Жеора). Составление индивидуального меню на один день.

Формы контроля: проверка расчетно-графической работы.

Тема 3.3. Водный баланс: питьевой режим и его влияние на метаболизм (2 часа)

Теория: Роль воды в организме. Обезвоживание и его признаки (усталость, головная боль). Мифы о нормах потребления жидкости.

Практика: Защита мини-сообщений о мифах питьевого режима. Расчет индивидуальной суточной нормы потребления чистой воды с учетом физических нагрузок.

Формы контроля: Защита мини-сообщений / реферативных докладов.

Тема 3.4. Скрытые угрозы: фастфуд, сахара, пищевые добавки (Е-коды) (4 часа)

Теория: Вред трансжиров и избытка сахара. Классификация пищевых добавок, красителей и консервантов. Как маркетологи обманывают покупателей.

Практика: Лабораторный анализ этикеток реальных продуктов питания (чипсы, газировка, йогурты). Определение индекса «полезности» продукта, защита кейса.

Формы контроля: экспертное заключение (анализ этикеток), защита кейса.

Раздел 4. Физическая активность и гигиена (10 часов)

Тема 4.1. Проблема XXI века: гиподинамия и ее последствия для подростков (2 часа)

Теория: Что такое гиподинамия. Последствия «сидячего» образа жизни (лишний вес, ухудшение зрения, замедление кровообращения).

Практика: Разработка чек-листа активности на неделю.

Формы контроля: модерируемая дискуссия (круглый стол), практическое задание.

Тема 4.2. Проектирование индивидуального комплекса утренней зарядки (2 часа)

Теория: Значение утренней гимнастики для запуска работы организма. Структура тренировки: разминка, основная часть, заминка.

Практика: Составление и публичная демонстрация собственного 10-минутного комплекса упражнений для утренней зарядки.

Формы контроля: опрос, демонстрация комплекса упражнений (практический зачет).

Тема 4.3. Личная гигиена и особенности ухода за кожей в период взросления (3 часа)

Теория: Физиологические изменения в подростковом возрасте. Гигиена кожи, волос, полости рта. Гормональная перестройка у подростков. Правила ухода за кожей, волосами и зубами.

Практика: Решение кейс-задач по подбору безопасных гигиенических и косметических средств. Разбор мифов об уходе за кожей.

Формы контроля: опрос, решение кейс-задач.

Тема 4.4. Закаливание организма: основные принципы, методы и безопасность (3 часа)

Теория: Механизм закаливания. Принципы постепенности и систематичности. Виды закаливания (воздух, вода, солнце).

Практика: Составление индивидуального пошагового плана закаливания. Творческая работа: создание плаката «Правила безопасного закаливания».

Видео ресурс: - фильм «Закаливание организма. Урок биологии»
<https://rutube.ru/video/7f8cb58fc3dced9eb598412fc72e32c0/>

Формы контроля: защита творческой работы (памятка-плакат).

Раздел 5. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика: Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год: в конце первого полугодия (декабрь) в форме итогового занятия и в конце учебного года (май) в форме: итогового занятия: контрольное тестирование, интеллектуальная игра-викторина «Своя игра: ЗОЖ-эксперт». Самоанализ изменения привычек за год.

Формы контроля: итоговое занятие, защита проектов.

Учебный план 2 год обучения
«Здоровье в социуме и экология жизни»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	
1.1.	Инструктаж по ТБ. Введение в курс 2-го года обучения.	1	1	-	Собеседование.
2.	Психологическое здоровье и стрессоустойчивость.	11	3	8	
2.1.	Психосоматика: как наши эмоции и мысли влияют на тело.	3	0,5	2,5	Психологическое экспресс-тестирование.
2.2.	Подростковый стресс (экзамены, конфликты). Техники саморегуляции.	3	1	2	Тренинг, отработка дыхательных техник.
2.3.	Хронобиология и гигиена сна. Влияние гаджетов на нервную систему.	3	0,5	2,5	Анализ личного дневника сна.
2.4.	Тайм-менеджмент для подростка как инструмент снижения стресса.	2	1	1	Защита индивидуального планера.
3.	Профилактика зависимостей и опасного поведения	11	5	6	
3.1.	Влияние ПАВ, алкоголя и вейпинга на растущий организм.	3	1	2	Аналитический разбор кейсов.
3.2.	Информационная зависимость (кибердлительность, номофобия).	3	1	2	Интерактивная игра-дебаты.
3.3.	Социальное давление. Развитие навыка уверенного отказа («Нет»).	3	1	2	Ролевая игра, психологический тренинг.
3.4.	Первая помощь при бытовых травмах и отравлениях.	2	1	1	Практикум по оказанию ПМП.
4.	Экология среды и ЗОЖ как современный тренд	10	2	8	
4.1.	Экология жилища и городской среды (шумовое загрязнение, микропластик).	3	1	2	Эко-аудит собственной комнаты.
4.2.	Пропаганда ЗОЖ: создание вирусного и социального медиаконтента.	3	0,5	2,5	Разработка макета буклета или постера.
4.3.	Мода на здоровье: мифы и реальность детокс-программ, БАДов.	4	0,5	3,5	Защита мини-исследований.
5.	Промежуточная аттестация.	2	-	2	Защита проектов.
	ИТОГО:	36	11	25	

Содержание учебного плана 2 года обучения «Здоровье в социуме и экология жизни»

Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Повторение ключевых понятий 1-го года. Презентация модулей 2-го года (психология, социальное здоровье, тренды). Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии.

Практика: Собеседование, выявление ожиданий учащихся от нового учебного года.

Формы контроля: собеседование.

Раздел 2. Психологическое здоровье и стрессоустойчивость (11 часов)

Тема 2.1. Психосоматика: как наши эмоции и мысли влияют на тело (3 часа)

Теория: Понятие о психическом здоровье. Связь между длительным подавлением эмоций (гнев, обида, страх) и физическими болезнями.

Практика: Упражнения на развитие эмоционального интеллекта и экологичное выражение чувств. Экспресс-тестирование на определение уровня личной тревожности.

Видеоресурс:

- фильм «Все о психическом здоровье подростка/Первый урок»

<https://rutube.ru/video/df29b781aaff5e473992bfd7a0cf6894/>

Формы контроля: психологическое экспресс-тестирование (самоанализ тревожности).

Тема 2.2. Подростковый стресс (экзамены, конфликты). Техники саморегуляции (3 часа)

Теория: Стадии стресса. Острый и хронический стресс. Почему стресс перед ОГЭ/ЕГЭ — это нормально, и как им управлять.

Практика: Практический тренинг: освоение дыхательных техник (квадратное дыхание), мышечной релаксации по Джекобсону и методов заземления.

Формы контроля: тренинг, проверка освоения техник.

Тема 2.3. Хронобиология и гигиена сна. Влияние гаджетов на нервную систему (3 часа)

Теория: Биологические ритмы. Гормон мелатонин. «Синий свет» экранов и фазы сна. Почему недосып разрушает иммунитет.

Практика: Анализ предварительно заполненных учениками дневников сна. Оценка качества своего сна и выработка рекомендаций по оптимизации режима.

Формы контроля: защита аналитического отчета «Мой сон».

Тема 2.4. Тайм-менеджмент для подростка как инструмент снижения стресса (2 часа)

Теория: Хронофаги (поглотители времени). Матрица Эйзенхауэра (срочно/важно). Как планирование спасает от выгорания.

Практика: Проектирование личного недельного тайм-плана с балансом учебы и отдыха.

Формы контроля: Защита индивидуального планера.

Раздел 3. Профилактика зависимостей и опасного поведения (11 часов)

Тема 3.1. Влияние ПАВ, алкоголя и вейпинга на растущий организм (3 часа)

Теория: Химическая зависимость. Влияние никотина, тяжелых металлов вейпов на легкие и мозг.

Практика: Разбор научно-исследовательских кейсов и статистических данных. Анализ анатомических последствий курения/вейпинга.

Видеоресурс:

- фильм «Подростки и химическая зависимость»

<https://rutube.ru/video/cdbce2aa2989623879fe507d2cd8117e/>

Формы контроля: аналитический разбор кейсов.

Тема 3.2. Информационная зависимость (кибердлительность, номофобия) (3 часа)

Теория: Дофаминовая петля социальных сетей. Признаки интернет-зависимости и страха остаться без телефона (номофобия). Клиповое мышление.

Практика: Интерактивная игра-дебаты «Цифровой мир: свобода или добровольное рабство?». Разработка правил личного «цифрового детокса».

Видеоресурс:

- фильм «Игровая зависимость у детей и подростков»

<https://rutube.ru/video/6ce405322d061b653add946e62ff6288/>

Формы контроля: интерактивная игра-дебаты.

Тема 3.3. Социальное давление. Развитие навыка уверенного отказа («Нет») (3 часа)

Теория: Психология конформизма. Приемы манипуляций в компании сверстников. Ассертивное поведение.

Практика: Тренинг отказа: отработка речевых скриптов «Нет» в провокационных ситуациях.

Формы контроля: ролевая игра, психологический тренинг.

Тема 3.4. Первая помощь при бытовых травмах и отравлениях (2 часа)

Теория: Алгоритмы первой помощи при порезах, термических ожогах, обмороках. Юридические аспекты.

Практика: Наложение простейших повязок (десмургия), правила вызова экстренных служб.

Видеоресурс:

- фильм «Первая помощь при термических ожогах (с озвучкой)

<https://rutube.ru/video/67bd3feb2a0dcebf149473fc32ae4935/>

- видеоролик «Первая помощь детям при порезах, ушибах и ссадинах»

<https://rutube.ru/video/aeb5ddc025a900e5699ecfabb6a54650/>

Формы контроля: практикум по оказанию первой помощи (демонстрация навыка).

Раздел 4. Экология среды и ЗОЖ как современный тренд (10 часа)

Тема 4.1. Экология жилища и городской среды (шумовое загрязнение, микропластик) (3 часа)

Теория: Качество воздуха в помещении, влияние бытовой химии. Шумовое и световое загрязнение мегаполисов. Проблема микропластика в воде.

Практика: Проведение домашнего эко-аудита собственной комнаты (оценка освещенности, вентиляции, источников пластика) и составление плана улучшений.

Формы контроля: защита чек-листа эко-аудита с планом улучшений.

Тема 4.2. Пропаганда ЗОЖ: создание вирусного и социального медиаконтента (3 часа)

Теория: Принципы создания эффективной социальной рекламы. Как говорить о здоровье просто, модно и без нотаций.

Практика: Работа в микрогруппах: разработка макета социального буклета, стикерпака или плаката или сценария короткого видеоролика для сверстников.

Формы контроля: презентация и защита разработанного медиапродукта.

Тема 4.3. Мода на здоровье: мифы и реальность детокс-программ, БАДов (4 часа)

Теория: Доказательная медицина против «инста-трендов». Опасность марафонов похудения и БАДов.

Практика: Поиск научных опровержений популярным ЗОЖ-мифам в сети Интернет. Защита мини-исследований: «Развенчание популярного ЗОЖ-мифа из соцсетей» на основе научных фактов (доказательная медицина).

Формы контроля: конференция-защита мини-исследований.

Раздел 5. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика: Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия (декабрь) в форме итогового занятия.

Аттестация по итогам освоения программы проводится в конце учебного года (май) в форме: конференции по защите итоговых проектов / портфолио здоровья, презентации результатов, рефлексия за 2 года.

Формы контроля: итоговое занятие, защита проектов.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты 1-го года обучения

К концу первого года обучения учащиеся должны достигнуть следующих показателей:

Образовательные (предметные) результаты:

- **Знать:** основы анатомии и физиологии основных систем органов человека; базовые понятия нутрициологии (БЖУ, калорийность, витамины, пищевые добавки); принципы построения двигательного режима и правила безопасного закаливания.

- **Уметь:** самостоятельно рассчитывать суточную норму калорий и питьевой режим по формулам; читать и критически анализировать состав продуктов на этикетках; выявлять у себя нарушения осанки и плоскостопие на начальной стадии.

- **Владеть навыками:** проведения простейшего биологического самонаблюдения (замер ЧСС, антропометрия); составления сбалансированного дневного меню и индивидуального комплекса утренней гимнастики.

Личностные результаты:

- Сформированность ценностного отношения к своему организму, здоровью и физической культуре.

- Проявление осознанности при выборе продуктов питания, отказ от регулярного потребления явного «пищевого мусора» (фастфуд, избыток сахара).

- Развитие внутренней дисциплины, готовность систематически выполнять утреннюю зарядку и следовать правилам личной гигиены.

Метапредметные результаты:

- Способность самостоятельно осуществлять поиск, отбор и систематизацию информации естественнонаучного характера в учебных целях.

- Умение использовать графические организаторы, таблицы и расчетные формулы для структурирования данных о своем организме.

- Навыки публичного выступления, аргументации своей позиции и презентации продуктов практической деятельности (авторских комплексов упражнений, памяток).

Планируемые результаты 2-го года обучения

К концу второго года обучения (по завершении освоения всей программы) учащиеся должны достигнуть следующих показателей:

Образовательные (предметные) результаты:

- **Знать:** физиологическую природу стресса и его влияние на организм; пагубные последствия употребления ПАВ и вейпов на молекулярном и органном уровнях; основы хронобиологии и правила гигиены сна; алгоритмы оказания первой помощи.

- **Уметь:** применять на практике экспресс-техники снятия психоэмоционального напряжения (дыхательные, мышечные); эффективно планировать свое время с помощью инструментов тайм-менеджмента; проводить базовый экологический аудит жилого помещения.

- **Владеть навыками:** распознавания современных ЗОЖ-мифов и псевдонаучных теорий с помощью принципов доказательной медицины; практического оказания первой помощи при легких бытовых травмах.

Личностные результаты:

- Сформированность асертивного (уверенного) поведения, умение твердо и аргументированно говорить «нет» в ситуациях негативного группового давления.

- Развитая экологическая культура, осознание взаимосвязи между состоянием окружающей среды (шум, пластик, воздух) и качеством собственной жизни.

- Готовность транслировать ценности ЗОЖ в своем окружении, выступать организатором или активным участником волонтерских просветительских акций.

Метапредметные результаты:

- Высокий уровень развития критического мышления, способность замечать манипулятивные техники в рекламе и социальном давлении.

- Умение эффективно взаимодействовать в команде, вести конструктивный диалог и участвовать в дебатах на сложные социальные темы.
- Навыки проектной деятельности: способность от идеи до реализации создать качественный социальный медиапродукт (буклет, плакат, стикерпак) для сверстников.

Сведения о результативности и качестве дополнительной общеразвивающей программы «Быть здоровым – это модно» – приложение 1.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа «Быть здоровым – это модно» для детей 14-16 лет

на 2026-2027 учебный год

Год обучения/ № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки контрольных процедур	Продолжительность каникул
2 год группа № 1	01.09.2026	28.05.2027	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	21-25.12. 2026г. 24-28.05. 2027г.	01-10.01. 2027г.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение.

1. Мебель и учебное пространство:

- Столы и стулья ученические: 15 комплектов (трансформируемые или легко перемещаемые для быстрой перестройки кабинета под психологические тренинги и работу в микрогруппах).
- Стол и стул педагога: 1 комплект.
- Шкафы/стеллажи: для хранения лабораторного оборудования, наглядных пособий и методических материалов.
- Аптечка первой помощи: укомплектованная в соответствии с требованиями для образовательных организаций.

2. Технические средства обучения (ТСО):

- Персональный компьютер/ноутбук педагога: с установленным пакетом офисных программ, возможностью воспроизведения аудио/видеофайлов и выходом в сеть Интернет.
- Мультимедийный проектор и настенный экран (или интерактивная доска / LCD-панель).
- Акустическая система (колонки) для демонстрации звуковых материалов и видеороликов.

3. Специализированное лабораторно-диагностическое оборудование:

- Световые биологические микроскопы (или цифровые USB-микроскопы) — не менее 3–5 шт.
- Наборы готовых микропрепаратов по анатомии и гистологии человека (ткани человека, строение кожи, клетки крови и др.).
- Медицинские тонометры (электронные или механические) для измерения артериального давления — 3 шт.
- Пульсоксиметры / фитнес-браслеты (или секундомеры) для проведения пульсометрии и функциональных проб — 5 шт.
- Весы напольные медицинские (электронные) — 1 шт.
- Ростомер медицинский — 1 шт.
- Ленты сантиметровые анатомические — 5 шт.
- Динамометры кистевые (для измерения силы мышц) — 2 шт.

4. Расходные материалы и канцелярские принадлежности:

- Бланки диагностических тестов, анкет, листов самонаблюдения, дневников сна и питания.
- Карточки с заданиями-кейсами для практических занятий.
- Бумага формата А4 (белая), бумага для флипчарта (ватманы).
- Наборы маркеров, цветных карандашей, фломастеров, ножниц и клея (для группового проектирования, создания коллажей и социальных плакатов).

2.2.2. Информационное обеспечение:

1. Электронные ресурсы:

- Официальный сайт Минпросвещения России (информация о стандартах дополнительного образования) — edu.gov.ru.
- Федеральный портал «Российское образование» — edu.ru.

2. Просветительские и научно-популярные интернет-ресурсы для учащихся и педагога:

- Портал Роспотребнадзора «Здоровое питание» (верифицированные материалы по нутрициологии, калорийности, БЖУ для разных возрастов) — здоровое-питание.рф.
- Портал Минздрава России о здоровом образе жизни «Так здорово» (официальные калькуляторы здоровья, статьи о вреде ПАВ, рекомендации по физической активности) — takzdorovo.ru.
- Электронная биологическая библиотека и научно-популярный портал «Биомолекула» (современные статьи о биологии, физиологии, молекулярных механизмах сна и стресса) — biomolecula.ru.
- Научно-популярный портал «Элементы большой науки» (раздел «Биология/Медицина») — elementy.ru.

3. Электронно-образовательные медиаматериалы:

- Мультимедийные атласы анатомии и физиологии человека (включая интерактивные 3D-модели систем органов).
- Цифровые калькуляторы расчета основного обмена веществ (BMR) и суточных энергозатрат (например, формулы Миффлина-Сан Жеора, Харриса-Бенедикта), интегрированные в учебный процесс.
- Коллекция учебных видеофильмов и инфографики Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и профильных российских НИИ о влиянии гаджетов, сна и стресса на организм подростка.

4. Программное обеспечение (для проектной деятельности учащихся):

- Текстовые и табличные редакторы (Яндекс Документы, МойОфис или LibreOffice) — для ведения дневников здоровья, построения графиков ЧСС и оформления письменных отчетов по проектам.
- Графические онлайн-редакторы и конструкторы (Flyvi, Supra или аналогичные доступные платформы) — для создания подростками медиапродуктов: социальных плакатов, инфографики, электронных буклетов и стикерпаков.

2.2.3. Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы работает – Прокопенко Светлана Георгиевна, учитель биологии высшей квалификационной категории. Имеет высшее педагогическое образование. В 2002 году окончила Волгоградский государственный педагогический институт, квалификация – учитель географии и биологии.

Курсовая подготовка: «Развитие личностного потенциала в системе взаимодействия ключевых участников образовательных отношений», 2024г.; «Применение цифровых образовательных ресурсов и технологий дистанционного обучения в профессиональной деятельности учителя», 2025г.

Личные достижения (награды): Почётная грамота Министерства просвещения РФ, 2025г.; Грант Президента 2024г.; призер (3 место) регионального этапа конкурса «Флагманы образования», 2023г.; победитель VII регионального конкурса презентации профессиональных достижений «Формула успеха», 2023г.; призёр (II место) регионального открытого конкурса «Педагогические инновации для педагогических и руководящих работников общеобразовательных организаций», 2023г.; призёр всероссийского педагогического конкурса «Современная школа. Эффективные практики», 2024г.; финалист регионального конкурса «Учитель нашего времени», 2025г.

2.3. Формы контроля

1. Входной контроль (диагностика)

Проводится на первых занятиях каждого учебного года с целью определения стартовых возможностей, уровня информированности о ЗОЖ и психологического климата в группе.

Формы проведения: анкетирование, экспресс-тестирование («Основы анатомии и гигиены»), индивидуальное собеседование.

2. Текущий контроль (диагностика в процессе обучения)

Проводится регулярно в конце изучения каждой крупной темы или раздела для оценки усвоения теоретических знаний и правильности выполнения практических действий.

Формы проведения: терминологический диктант, расчетно-графическая работа (расчет БЖУ и суточного калоража), лабораторный практикум (микроскопия), защита протокола практической работы (функциональная проба Руфье), решение ситуационных и кейс-задач.

3. Итоговый контроль

Промежуточная аттестация

Проводится в конце первого года обучения (в мае) с целью определения уровня освоения ознакомительного модуля программы и принятия решения о переводе учащихся на второй (базовый) год обучения.

Формы проведения: комплексное итоговое тестирование, интерактивная игра-викторина («ЗОЖ-эксперт»), оценка портфолио личных достижений (чек-листов активности, дневников здоровья).

Аттестация по итогам освоения программы

Проводится по завершении освоения всей двухлетней программы (в мае второго года обучения) с целью установления соответствия результатов освоения программы заявленным целям и задачам.

Форма проведения: публичная защита индивидуального или командного учебно-исследовательского (социального) проекта в рамках научно-практической конференции учащихся.

Формы отслеживания и фиксации результатов

Для фиксации результатов и мониторинга динамики освоения программы педагог использует следующие инструменты:

Журнал учета посещаемости занятия: учет присутствия учащихся;

Лист (карта) оценки проектной деятельности: фиксация баллов за теоретическую, практическую часть проекта и его защиту;

Диагностическая ведомость (карта достижений): таблица, в которую вносятся уровни освоения программы (низкий, средний, высокий) каждым учащимся в конце учебного года;

Портфолио учащегося: папка с расчетными работами, авторскими памятками, буклетами, трекерами привычек и сертификатами за участие в ЗОЖ-мероприятиях.

Критерии определения результатов освоения программы

Результат освоения программы выражается в уровнях (низкий, средний, высокий) на основе комплексной оценки предметных, метапредметных и личностных результатов:

• **Высокий уровень:** Учащийся демонстрирует глубокие естественнонаучные знания анатомии и нутрициологии, без ошибок применяет формулы расчетов; полностью автономен и успешен в проектной деятельности; на тренингах демонстрирует уверенное асертивное поведение; имеет сформированные привычки ЗОЖ.

• **Средний уровень:** Учащийся владеет базовым объемом знаний, но допускает незначительные ошибки в расчетах или путается в научной терминологии; выполняет исследовательский проект с помощью педагога; понимает важность ЗОЖ, но не всегда стабилен в выполнении личных графиков активности и сна.

• **Низкий уровень:** Учащийся имеет поверхностные знания, с трудом связывает биологические факты с практикой; проектная работа носит реферативный характер (скачана из сети с минимальными изменениями); на тренингах пассивен или демонстрирует конформное поведение, подвержен групповому давлению.

2.4. Оценочные материалы

1 год обучения

1. Проверка знаний и практических умений (предметные результаты)

Теоретические знания (Входной, промежуточный и итоговый контроль):

Инструмент: Комплексный тест «Основы ЗОЖ и анатомии» (30 вопросов с закрытыми и открытыми ответами) – приложение 2.

Пример вопроса: «Какая проба используется для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку? (Ответ: Проба Руфье)». «Перечислите 3 признака скрытого сахара в составе продукта на этикетке (Ответ: мальтодекстрин, сироп топинамбура, патока и др.)».

Практические умения:

Инструмент: Практический зачет по карточкам-заданиям – приложение 3.

Пример карточки: «Задание: Измерьте пульс в покое, выполните 30 приседаний за 45 секунд, повторно замерьте пульс. Запишите данные в протокол и рассчитайте индекс Руфье. Сделайте вывод о состоянии тренированности сердца».

2. Проверка метапредметных результатов

Инструмент: Лист оценки мини-проекта / расчетно-графической работы (например, «Мое сбалансированное меню» или «Комплекс утренней зарядки»).

Критерий метапредметного результата	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
Работа с информацией	Путает формулы, берет данные из непроверенных источников.	Использует формулы с незначительными ошибками, умеет читать таблицы.	Безошибочно использует формулы, интегрирует данные таблиц нутрициологии.
Проектирование и структура	Нарушена логика построения комплекса/меню (нет структуры).	Комплекс/меню структурированы, но есть логические несостыковки.	Идеальная структура (разминка-основная часть-заминка или баланс БЖУ).
Презентация и аргументация	Не может объяснить свой выбор, читает с листа.	Объясняет выбор вяло, на вопросы отвечает неуверенно.	Защищает проект уверенно, использует научные аргументы, легко отвечает на вопросы.

Интерпретация: 3–4 балла — низкий уровень, 5–7 баллов — средний, 8–9 баллов — высокий.

3. Проверка личностных результатов

Инструмент: Опросник «Мотивация к ЗОЖ и самоорганизация» (модификация теста Пономаренко) – приложение 4.

Метод: Сравнение результатов входного (сентябрь) и итогового (май) анкетирования учащихся, а также педагогическое наблюдение за динамикой выполнения чек-листов активности и питьевого режима – приложение 5 «Дневник педагогических наблюдений».

Маркеры сформированности: Ребенок осознанно заменяет вредный перекус на полезный, приносит на занятия чистую воду, самостоятельно ведет чек-лист активности без напоминания педагога.

2 год обучения

1. Проверка знаний и практических умений (предметные результаты)

Теоретические знания:

Инструмент: Тест-кейс «Здоровье в социуме» - приложение 6.

Пример кейса: «Вы пришли на день рождения, где сверстники предлагают вам попробовать вейп, аргументируя это тем, что он абсолютно безвреден, состоит из водяного пара и витаминов. Опираясь на знания биологии и химии, напишите 3 аргумента для опровержения этого мифа».

Практические умения:

Инструмент: Демонстрационный экзамен по оказанию первой помощи и методам саморегуляции – приложение 7.

Пример задания: «У вашего товарища на экскурсии началось носовое кровотечение. Продемонстрируйте алгоритм оказания первой помощи». (Критерий успеха: голова наклонена вперед, а не назад; приложен холод; зажаты крылья носа; вызван врач при необходимости).

2. Проверка метапредметных результатов

Инструмент: Карта оценки участия в интерактивной игре-дебатах или защиты итогового социального медиапроекта.

Критерий метапредметного результата	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
Критическое мышление	Принимает на веру информацию, не умеет отличать факт от мнения.	Замечает манипуляции, но не всегда может доказать псевдонаучность мифа.	Четко отличает научные факты от мифов, опирается на принципы доказательной медицины.
Командное взаимодействие	Перебивает коллег, тянет одеяло на себя или пассивен.	Работает в группе, выполняет свою часть, но слабо координируется с другими.	Проявляет лидерские или партнерские качества, слушает коллег, работает на общий результат.
Создание продукта (Медиа)	Продукт шаблонный, содержит много текста, нецелевой.	Продукт аккуратный, но скучный (в стиле школьной стенгазеты).	Продукт современный (постер, стикерпак), говорит с подростками на одном языке, бьет в цель.

Интерпретация: 3–4 балла — низкий уровень, 5–7 баллов — средний, 8–9 баллов — высокий.

3. Проверка личностных результатов

Инструмент: Психологическая диагностическая методика «Уровень асертивности (уверенности в себе)» (Тест В. Каппони, Т. Новака) и методика «Экологическая культура подростка» - приложение 8.

Критерии оценки личностного роста:

Способность сказать «Нет» в ролевой игре-тренинге без агрессии и без чувства вины (демонстрация асертивного поведения). Включение в волонтерскую деятельность (ребенок сам инициировал раздачу созданных им буклетов о ЗОЖ в школе или провел пятиминутку здоровья для младших классов). Улучшение показателей личного эко-аудита (отказ от избыточного пластика, внедрение цифрового детокса перед сном).

Общий диагностический инструментарий:

Для оценивания образовательных (предметных) результатов:

- «Оценочный лист защиты творческого продукта» (приложение 9);
- «Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом предметной компетентности учащегося» (приложение 10);
- «Перечень примерных тем проектов и исследовательских работ для учащихся 14–16 лет» (приложение 11);
- «Сводная карта учета достижений учащихся (для педагога)» - (приложение 12).

Работа с родителями:

- «Анкета опроса потребителей образовательных услуг» (приложение 13).

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы ориентировано на деятельностный, личностно-ориентированный и проектный подходы, что позволяет перевести естественнонаучные знания в плоскость личных убеждений и повседневных привычек старших подростков.

1. Методы обучения и воспитания

В процессе реализации программы используется комплекс методов, классифицированных по характеру познавательной деятельности учащихся:

- **Информационно-рецептивный (словесно-наглядный):** интерактивные лекции с использованием мультимедийных презентаций, демонстрация анатомических 3D-моделей, видеофрагментов, инфографики. Применяется для введения в тему и объяснения базовых физиологических понятий.

- **Репродуктивный:** выполнение упражнений по образцу (наложение простейших медицинских повязок, отработка алгоритма вызова экстренных служб, замер ЧСС в покое).

- **Частично-поисковый (эвристический):** решение ситуационных и кейс-задач (например, «Анализ продуктовой этикетки на скрытый сахар», «Поиск ошибок в режиме сна сверстника»), участие в дебатах на сложные социальные темы.

- **Исследовательский:** проведение самостоятельных лабораторных работ (микроскопия тканей), антропометрических измерений, проведение домашнего эко-аудита и выполнение индивидуальных/командных проектов.

Методы воспитания: метод убеждения (на основе научных данных доказательной медицины), метод положительного примера, стимулирование и мотивация (через создание модных медиапродуктов и участие в волонтерских акциях), метод рефлексии (самоанализ дневников здоровья).

2. Педагогические технологии

Для удержания устойчивого интереса учащихся 14–16 лет и повышения эффективности усвоения материала используются следующие современные технологии:

- **Технология кейс-стади (case-study):** разбор реальных или смоделированных жизненных ситуаций, связанных со здоровьем, рисками употребления ПАВ или манипуляциями в рекламе БАДов. Подростки учатся коллегиально находить оптимальное научно обоснованное решение.

- **Технология критического мышления:** развитие навыка фактчекинга (проверки информации). Учащиеся учатся отличать научные медицинские факты от «псевдо-ЗОЖ» трендов в социальных сетях.

- **Игровые технологии:** проведение деловых, ролевых и интерактивных игр (дебаты «Цифровой мир: свобода или рабство?», психологический тренинг «Скажи НЕТ и сохрани лицо»). Ролевая игра позволяет безопасно прожить провокационную ситуацию и выработать ассертивный стиль поведения.

- **Технология проектной деятельности:** сквозная технология программы. Направлена на интеграцию полученных естественнонаучных знаний и создание отчуждаемого продукта (буклета, плаката, видеоролика, комплекса упражнений), имеющего практическую ценность для подростковой среды.

- **Здоровьесберегающие технологии:** строгое соблюдение режима занятий, обязательная смена видов деятельности каждые 15–20 минут, проведение динамических пауз и гимнастики для глаз.

3. Формы организации учебного занятия

Каждое занятие программы имеет четкую структуру, адаптированную под интерактивный формат:

- 1. **Организационно-мотивационный этап (до 5 мин):** приветствие, создание позитивного психологического климата, актуализация темы через яркий факт, вопрос или видеоряд.

- 2. **Теоретический блок (10–15 мин):** компактное изложение сути физиологического или психологического процесса в форме диалога, мини-лекции или полилога.

3.Практический блок (20–25 мин): проведение лабораторной работы, расчетных процедур, тренинга или проектной работы в микрогруппах.

4.Контрольно-рефлексивный этап (5 мин): подведение итогов, самоанализ учащихся («Что нового я узнал о своем организме? Как я применю это сегодня вечером?»), заполнение индивидуальных трекеров привычек.

4. Дидактические и методические материалы

Для обеспечения образовательного процесса педагогом разработан и используется следующий комплекс материалов:

- **Информационные материалы:** мультимедийные презентации по всем темам курса, технологические карты лабораторных работ, комплекты учебных инфографик Роспотребнадзора и Минздрава РФ.

- **Диагностический инструментарий:** бланки входных и итоговых тестов, опросники уровня тревожности и мотивации к ЗОЖ, оценочные листы для экспертной комиссии по защите проектов.

- **Раздаточный материал:** карточки-кейсы с описанием жизненных ситуаций, бланки индивидуальных планеров времени, печатные шаблоны «Дневника сна» и «Дневника питания», формулы для расчета калорийности.

- **Наглядные пособия:** таблицы по анатомии человека («Сердечно-сосудистая система», «Опорно-двигательный аппарат»), образцы упаковок продуктов питания со сложными составами, макеты и плакаты по оказанию первой помощи.

Воспитательный компонент к дополнительной общеразвивающей программе «Быть здоровым – это модно» для детей 14-16 лет.

1.Цели и задачи воспитания

Цель воспитания: Формирование социально активной, духовно и физически здоровой личности подростка, обладающей устойчивой системой ценностей, ориентированной на здоровый образ жизни, осознанное экологическое поведение и готовность к волонтерской деятельности в социуме.

Задачи воспитания:

- **В области личностного развития:** воспитывать уважение к собственной личности, своему телу и организму как уникальной живой системе; развивать внутреннюю дисциплину, силу воли и целеустремленность при достижении индивидуальных целей оздоровления.

- **В области социального взаимодействия:** воспитывать уважение к здоровью окружающих людей; формировать культуру командного взаимодействия, взаимовыручки и бесконфликтного общения в коллективе; развивать ассертивность (уверенность) и умение противостоять негативному давлению среды.

- **В области гражданской позиции и экологии:** воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды (дома, школы, города); формировать активную позицию волонтера, готового популяризировать ценности ЗОЖ среди сверстников.

2. Ключевые направления и формы воспитательной деятельности

Воспитательная работа реализуется через интеграцию воспитательных элементов непосредственно в структуру учебных занятий и организацию внеучебных КТД (коллективных творческих дел).

Направление 1. Ценностно-ориентированное (Физическое и духовное воспитание)

- **Суть:** Перевод естественнонаучных знаний (о вреде вейпинга, фастфуда, дефицита сна) в личные убеждения подростка. ЗОЖ позиционируется не как система ограничений, а как маркер успешности, свободы, ума и моды.

- **Формы работы:** Дискуссионные качели, круглые столы («Экранное время: польза или добровольное рабство?»), ведение личных дневников самонаблюдения, рефлексивные пятиминутки в конце каждого занятия.

Направление 2. Социально-коммуникативное (Воспитание асертивности и безопасного поведения)

• **Суть:** Формирование психологического иммунитета к манипуляциям. Подростков учат уважать свои и чужие границы, оказывать поддержку и уверенно говорить «нет» деструктивным проявлениям социума.

• **Формы работы:** Психологические тренинги («Скажи НЕТ и сохрани лицо»), ролевые игры по моделированию ситуаций группового давления, разбор социально-психологических кейсов, практикумы по взаимопомощи и первой медицинской помощи.

Направление 3. Экологическое воспитание

• **Суть:** Формирование понимания связи «здоровье человека — здоровье планеты». Воспитание бережного отношения к ресурсам, осознанного потребления и снижения экологического следа.

• **Формы работы:** Практикум «Домашний эко-аудит», экологические рейды по замеру шумового загрязнения школы/микрорайона, создание проектов по минимизации использования микропластика и бытовой химии в повседневной жизни.

Направление 4. Волонтерское и проектное (Социальная активность)

• **Суть:** Воспитание гражданской ответственности через трансляцию ценностей ЗОЖ в социум. Переход от позиции «я забочусь о своем здоровье» к позиции «я помогаю обществу стать здоровее».

• **Формы работы:** Разработка и защита командных социальных медиапродуктов (плакатов, буклетов, видеороликов), организация волонтерских акций в школе (например, проведение учащимися программы «пятиминутки здоровья» или подвижных перемен для младших классов).

3. Планируемые результаты воспитательной работы

К концу обучения у подростков сформированы:

• Осознанная, устойчивая мотивация к сохранению здоровья и ведению ЗОЖ, отказ от деструктивных форм поведенческой активности (вейпинг, ПАВ, киберзависимость);

• Высокий уровень ответственности за свои поступки и повседневный выбор (в питании, режиме дня, экологии);

• Навыки уверенного (асертивного) отказа в ситуациях риска, развитый эмоциональный интеллект и способность к саморегуляции;

• Уважительное, толерантное и партнерское отношение к сверстникам и взрослым в процессе командной работы;

• Экологическая грамотность и готовность проявлять социальную инициативу через волонтерское просвещение.

Календарный план воспитательной работы по программе «Быть здоровым – это модно» на 2026-2027 учебный год. Ссылка: https://disk.yandex.ru/i/a6jHN5KOIAYc_g

Работа с родителями занимает большое место при реализации программы. Для того чтобы учащиеся могли успешно заниматься в объединении много лет, быть полноценными участниками жизни коллектива, необходима заинтересованность и постоянная поддержка их семей.

Задачи, которые решает педагог в работе с родителями: - установление тесного контакта с родителями; - информирование родителей об успехах детей; - оказание помощи во взаимоотношениях детей и родителей.

Формы работы с родителями: День открытых дверей, экскурсия, концерт, родительские собрания, индивидуальное консультирование, телефонные переговоры, анкетирование родителей (приложение 13).

2.6. Список литературы

Нормативные документы:

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». URL:

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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». URL: <https://docs.cntd.ru/document/573500115>

Для педагога

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология и психофизиология подростков: учебное пособие для вузов и системы дополнительного образования / М. М. Безруких. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 312 с. (*Методический базис для учета гормональной и нервной перестройки детей 14–16 лет*).

2. Баранов, А. А. Здоровье подростков в современной России: новые вызовы и медицинские технологии : руководство для врачей и организаторов здравоохранения / А. А. Баранов, В. Р. Кучма. — Москва : ПедиатрЪ, 2022. — 256 с. (*Актуальные статистические данные по гиподинамии, гаджетам и вейпингу у старшеклассников*).

3. Вялов, С. С. О чем молчит печень. Как уберечь главный орган очищения от фастфуда, токсинов и БАДов / С. С. Вялов. — Москва : АСТ, 2024. — 288 с. (*Материалы доказательной медицины для развенчания детокс-мифов и анализа скрытых угроз питания*).

4. Каппони, В. Сам себе психолог: современные технологии стрессоустойчивости и ассертивного поведения для работы с молодежью / В. Каппони, Т. Новак. — Санкт-Петербург : Питер, 2023. — 224 с. (*Практическое руководство для проведения психологических тренингов отказа и снятия экзаменационного стресса*).

5. Ковальков, А. В. Основы нутрициологии и подростковой диетологии: учебное пособие по формированию пищевого поведения / А. В. Ковальков. — Москва : Эксмо, 2022. — 340 с. (*Материалы для расчетных работ по БЖУ, калорийности и изучению метаболизма*).

6. Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учебник для вузов / Г. С. Никифоров. — Санкт-Петербург : Питер, 2023. — 420 с.

7. Одинцова, М. А. Психосоматика: учебник и практикум для образовательных организаций / М. А. Одинцова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 267 с.

Для учащихся:

1. Жуков, Д. А. Стой, кто ведет? Биология поведения человека и подростковые стрессы / Д. А. Жуков. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2023. — 320 с.

2. Мотова, Е. В. Мой лучший друг — желудок. Еда для умных людей / Е. В. Мотова. — Москва : Corpus, 2022. — 416 с. (*Книга врача-диетолога. Написана живым языком, разрушает мифы о жестких диетах, учит любить свое тело и осознанно читать этикетки продуктов*).

3. Полуэктов, М. Г. Загадки сна. От инсомнии до осознанных сновидений / М. Г. Полуэктов. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2022. — 280 с. (*Научно-популярный разбор влияния синего света смартфонов на мелатонин и нервную систему для Раздела «Гигиена сна»*).

4. Таланов, А. В. Первая помощь в картинках и схемах для подростков / А. В. Таланов. — Москва : Эксмо, 2023. — 128 с.

Для родителей:

1. Петрановская, Л. В. Трудный возраст. Как помочь подростку взрослеть и сохранять психологическое здоровье / Л. В. Петрановская. — Москва : АСТ, 2023. — 192 с. (*Психологическая помощь родителям в выстраивании доверительных отношений без гиперопеки*).

2. Фомичева, А. А. Кухня подростка: как организовать здоровое питание семьи без скандалов и запретов / А. А. Фомичева. — Москва : МИФ, 2024. — 210 с.

3. Шве́ц, Н. В. Цифровая гигиена в семье. Как уберечь старшеклассника от номофобии и киберзависимости / Н. В. Шве́ц. — Санкт-Петербург : Литера, 2023. — 144 с.

Электронные и интернет-ресурсы:

1. Портал Минздрава России «Так здорово» — takzdorovo.ru. Официальный ресурс со статьями экспертов, калькуляторами физического здоровья, тестами на зависимость и рекомендациями врачей.
2. Информационный портал Роспотребнадзора «Здоровое питание» — здоровое-питание.рф. База данных Роспотребнадзора: таблицы калорийности, калькуляторы БЖУ, экспертные статьи о Е-добавках и качестве воды.
3. Научно-популярный портал «Биомолекула» — biomolecula.ru. Академический ресурс, где публикуются современные исследования ученых в области генетики, сна, нейробиологии и психосоматики (подходит для работы над проектами).

ПРИЛОЖЕНИЯ

к программе «Быть здоровым – это модно» для детей 14-16 лет

Приложение 1. «Сведения о результативности и качестве Программы».	https://disk.yandex.ru/d/8FoQM7FZC1qwng 
Приложение 2. «Комплексный тест «Основы ЗОЖ и анатомии» 1-й год обучения».	
Приложение 3. «Карточки-задания для проведения практического зачета 1-й год обучения».	
Приложение 4. «Опросник «Мотивация к ЗОЖ и саморегуляция» (модификация теста Пономаренко).	
Приложение 5. «Дневник педагогических наблюдений».	
Приложение 6. «Тест-кейс «Здоровье в социуме» 2-й год обучения».	
Приложение 7. «Задания для демонстрационного экзамена по оказанию первой помощи и методам саморегуляции» 2-й год обучения».	
Приложение 8. «Психологическая диагностическая методика «Уровень асертивности (уверенности в себе)» (Тест В. Каппони, Т. Новака) и методика «Экологическая культура подростка» 2-й год обучения.	
Приложение 9. «Оценочный лист защиты творческого продукта».	
Приложение 10. «Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом предметной компетентности учащегося».	
Приложение 11. «Перечень примерных тем проектов и исследовательских работ для учащихся 14–16 лет».	
Приложение 12. «Сводная карта учета достижений учащегося (для педагога)».	
Приложение 13. «Анкета опроса потребителей образовательных услуг».	