

Дополнительная общеобразовательная программа
«Быть здоровым – тренд современности»

Пояснительная записка

Актуальность:

В современном мире довольно остро стоит вопрос о здоровье людей всех возрастных категорий, в том числе детей и подростков.

Необходимость актуализации у обучающихся интереса к собственному здоровью обуславливается статистическими данными. Согласно информации, представленной Федеральной службой государственной статистики в сборнике «Здравоохранение в России» за 2019 год, заболеваемость детей в возрасте от 0 до 14 лет по основным классам и группам болезней за период с 2005 года по 2018 год выросла на 18,5 %.. Представленные данные свидетельствуют о том, что уровень заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет за последние несколько лет значительно увеличился.

Кроме того, в настоящее время представляется важным поднимать тему психического здоровья подростков. По официальным данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), половина всех нарушений психического здоровья возникают до наступления 14-летнего возраста, однако такие случаи в большинстве своем не выявляются и остаются без лечения. Также по данным ВОЗ, депрессия - одна из главных причин заболеваемости и инвалидности среди подростков во всем мире. Игнорирование нарушений психического здоровья в подростковый период чревато последствиями, которые продолжают во взрослом возрасте, негативно влияя как на физическое, так и на психическое здоровье и ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни.

Подростковый возраст (10–19 лет) является важным периодом в формировании личности. Повышение уровня психологического благополучия подростков имеет особенное значение для обеспечения физического и психического здоровья во взрослой жизни.

Меры укрепления психического здоровья и профилактики способны усилить навыки подростка контролировать собственные эмоции, расширить круг альтернатив рискованным формам поведения, способствовать формированию жизнестойкости, помогающей успешно справляться с трудными ситуациями или неблагоприятными факторами, а также содействовать формированию благоприятной социальной среды и системы социальных взаимоотношений.

Следовательно, в настоящее время существует потребность для образовательных учреждений и учреждений дополнительного образования в написании новых дополнительных общеобразовательных программ, целью которых будет создание необходимых психолого-педагогических условий для формирования у обучающихся ответственного и позитивного отношения к собственному физическому и психическому здоровью.

Таким образом, программа «Быть здоровым – тренд современности» подтверждает свою актуальность и практическую значимость.

Адресат: обучающиеся 5-ых классов школ Московского района Санкт-Петербурга.

1. Концептуальные компоненты структуры.

1.1. Целевое назначение программы.

Цели:

- 1) формировать у обучающихся ответственное и позитивное отношение к собственному физическому и психическому здоровью;
- 2) расширить круг альтернатив рискованным формам поведения: мотивировать обучающихся на занятие спортом и спортивными молодежными танцами, появление и развитие собственного хобби или увлечения, проведение полезного и интересного досуга с друзьями и всей семьей;
- 3) осуществлять профилактику депрессивных состояний, улучшать собственное эмоциональное состояние и настроение близких людей (семья, друзья).

Задачи:

- способствовать освоению обучающимися теоретических основ на тематику здоровья (раскрыть понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «психическое здоровье»);
- пропагандировать ведение здорового образа жизни среди обучающихся, мотивировать их на формирование новых здоровых привычек, в том числе семейных;
- обучать подростков навыкам психической саморегуляции и релаксации, способам улучшения собственного эмоционального состояния;
- мотивировать подростков к рациональному использованию собственного времени и формированию новых жизненных целей;
- осуществлять профилактику негативных подростковых поведенческих проявлений (агрессия, тревожность, эмоциональная нестабильность) обучающихся.

Условия проведения программы.

Педагоги-психологи ЦППМСП рассылают в ОО, в которых запланировано проведение дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с годовым планом, информационное письмо о дистанционном формате работы. Ответственные за сотрудничество педагоги ОО выбирают удобный формат взаимодействия с обучающимися: рассылка презентаций или онлайн занятие с использованием дистанционной платформы, предлагаемой данным ОО.

По договоренности с ответственным в ОО высылаются презентация по программе для направления обучающимся или согласовываются сроки и формат проведения занятия в онлайн формате с применением дистанционных образовательных технологий.

Ответственный по почте сообщает педагогу-психологу ЦППМСП о количестве обучающихся, принявших участие в занятии в онлайн формате с применением дистанционных образовательных технологий.