

ИП Масгутов Руслан Фаридович

Республика Татарстан, Пестречинский р-н, с. Пестрецы, ул. Осипова, д. 89

ИНН: 165915811082 ОГРНИП 322169000060777

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель
Масгутов Р.Ф.

15 октября 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровые привычки»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: естественнонаучная

Уровень: ознакомительный

Объем: 54 академических часа

Срок реализации: 8 недель

с. Пестрецы, 2024

Оглавление

Оглавление	2
I. Пояснительная записка	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024 ГОД.	7
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	8
V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	10
5.2. Критерии оценки обучающихся	10
5.3. Фонд оценочных средств	11
VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ:	21
Дополнительные материалы курса	21
Литература	22
Справочник используемых терминов:	23

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "**Здоровые привычки**" является программой естественнонаучной направленности.

Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие составляющие части:

Физическое здоровье – состояние организма, его функциональные возможности, включающие в себя правильное питание, физическую активность, профилактику заболеваний и регулярные медицинские обследования;

Социальное здоровье - это способность человека вести полноценную жизнь в обществе, строить и поддерживать социальные связи, иметь поддержку от семьи и друзей, а также активное участие в общественной жизни;

Духовное здоровье – это чувство смысла жизни, наличие ценностей, верований и целей;

Экологическое здоровье – это взаимосвязь человека с окружающей средой. Чистота воздуха, воды, доступ к природным ресурсам и условиям жизни играют важную роль в общем состоянии здоровья

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровые привычки» — это система самостоятельного поддержания здоровья, которая составлена с учетом потребностей организма во всех необходимых питательных веществах, а также способствует поддержанию здоровья, контролю веса и предотвращению развития различных заболеваний.

Новизна:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровые привычки» даёт возможность комплексного подхода к здоровью и направлена на воспитание основ культуры, развитие навыков, накопление знаний о здоровом образе жизни, которые способствуют формированию культуры здоровья.

Уровень: ознакомительный

Актуальность программы:

Данная программа даёт возможность разобраться в деталях функционирования организма, чтобы чувствовать себя хорошо за счёт внедрения здоровых привычек в свою жизнь, а также позволяет участникам:

- понять законы работы организма и более внимательно относиться к своему здоровью и симптомам;
- познакомиться с методами диагностики своего здоровья: какие анализы необходимо включить в свой чек-ап, чтобы превентивно отслеживать изменения в организме;
- сформировать навык правильно рационально питаться, что позволяет сохранять здоровье и улучшать самочувствие;
- сформировать понимание, как через методы самомассажа и физических упражнений поддерживать физическое и эмоциональное здоровье.

Категория обучающихся: все желающие, достигшие 18 лет, без предъявления требований к образованию

Срок обучения: 54 академических часа.

Режим занятий: 8 недель, рекомендуемый график занятий от 2 до 10 часов в неделю.

Форма обучения: заочная с применением дистанционных технологий.

Цель обучения:

Формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также формирование здоровых привычек, увеличивающих длительность жизни и повышающих ее качество.

Задачи программы :

Образовательные:

- осознание учащимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
- формирование у учащихся системы валеологических знаний, умений и навыков;
- формирование знаний в области здоровья и здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитание навыков личной гигиены;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.
- воспитание трудолюбия, стремления к укреплению своего здоровья;

Развивающие:

- развитие у учащихся устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- развитие у учащихся потребности самосовершенствования своих физических способностей;
- развитие умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья.

В результате освоения программы обучающиеся должны:

Знать:

- основы рационального питания;
- способы самостоятельной регуляции своего психологического состояния;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- показания и противопоказания, а также правила выполнения упражнений для улучшения работы желудочно-кишечного тракта и всего организма;
- способы сохранения выстроенного на курсе образа жизни в течение длительного времени

Уметь:

- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников, последствия влияния факторов риска на здоровье человека;
- реализовывать установки здорового образа жизни;
- составлять свой персональный алгоритм оздоровительных практик, план питания;
- выбирать и выполнять физические упражнения для поддержания здоровья и активности;
- вести дневник питания и самонаблюдения в целях сохранения здорового образа жизни;

- применять техники самостоятельной регуляции для своего психологического состояния.

Владеть:

- знаниями и умениями, способствующими их сохранению здоровья: физического, социального, духовного и экологического;
- знаниями и умениями самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья;
- простейшими приёмами самоконтроля своего физического состояния и здоровья;

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

№	Название разделов и тем	Всего, академ час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Модуль 1. Предобучение	8	2,4	5,6	
1.1	Урок 1. Как пройти программу легко	2	0,5	1,5	опрос
1.2	Урок 2. Диагностика своего здоровья, как привычка	3	0,8	2,2	не предусмотрено
1.3	Урок 3. Как здоровое мышление и мотивация помогают внедрить здоровые привычки	1	0,2	0,8	практическая работа
1.4	Урок 4. Как окружение может помогать или мешать приобретению здоровых привычек.	1	0,3	0,7	тестирование
1.5	Урок 5. Постановка целей на программу	1	0,6	0,4	практическая работа
2	Модуль 2. Три компонента здоровья	2	0,3	1,7	
2.1.	Урок 1. Что такое здоровье	1	0,2	0,8	опрос
2.2.	Урок 2. Дневник питания и самонаблюдений	1	0,1	0,9	практическая работа
3	Модуль 3. Диагностика - привычка отслеживать своё здоровье	8	3	5	
3.1.	Урок 1. Вводная информация. План по проведению самодиагностики. Лабораторные анализы: какие и как сдавать	1	1	0	не предусмотрено
3.2.	Урок 2. Результаты лабораторных анализов	2	-	2	практическая работа
3.3.	Урок 3. Диагностика глаз	1	-	1	практическая работа
3.4.	Урок 4. Диагностика языка	1	-	1	практическая работа
3.5.	Урок 5. Определение конституционального типа	1	-	1	практическая работа
3.6.	Урок 6. Углубленный анализ эмоционального состояния	1	-	1	практическая работа
3.7.	Урок 7. Формирование плана внедрения здоровых привычек - алгоритм.	2	2	0	не предусмотрено

4	Промежуточная аттестация	2	-	2	практическая работа
5	Модуль 4. Привычки и техники поддержания психологического здоровья. Психосоматика.	6	1,0	4,8	
5.1.	Урок 1. Введение в психосоматику	1	0,1	0,9	практическая работа
5.2.	Урок 2. Быстрое избавление от гнева, раздражения и напряжения.	1	0,2	0,8	практическая работа
5.3.	Урок 3. Ежедневная регуляция состояния через дыхательные практики	1	0,1	0,9	практическая работа
5.4.	Урок 4. Регулярная практика улучшения работы парасимпатической нервной системы.	1	0,2	0,8	практическая работа
5.5.	Урок 5. Техника ДПДГ. Теория, дневник, практика	2	0,5	1,5	практическая работа
6.	Модуль 5. Физические упражнения и практики для здоровья.	2	0,8	1,2	
6.1.	Урок 1. Биомеханические способы коррекции работы органов желудочно-кишечного тракта.	2	0,8	1,2	практическая работа
7	Модуль 6. Привычка правильно питаться.	1	0,1	0,9	наблюдение
7.1.	Урок 1. Как питание на самом деле влияет на здоровье	1	0,1	0,9	практическая работа
8	Модуль 7. Практикум	24	0	24	наблюдение
9	Итоговая аттестация	1	0	1	тестирование
	Итого	54	7,6	46,2	

Практические занятия предусматривают выполнение различных заданий в рамках курса.

**III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024 ГОД.
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждой группы. Срок освоения программы – 56 дней (8 недель). Начало обучения – по мере набора группы. Режим занятий: не более 3 академических часов в день.

Наименование тем // недели	1	2	3	4	5	6	7	8
Предобучение	8							
Три компонента здоровья	2							
Диагностика – привычка отслеживать своё здоровье		8						
Промежуточная аттестация			2					
Психосоматика			6					
Восстановление функций органов				2				
Коррекция питания				1				
Практикум				6	6	6	6	
Итоговая аттестация								1

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Модуль 1. Предобучение.

Урок 1. Как пройти программу легко

Как организовать себя, чтобы вписать процесс обучения в свой личный график. Как пользоваться обучающей платформой. Знакомство с экспертом-автором программы.

Урок 2. Диагностика своего здоровья, как привычка

Важность диагностики для определения первоочередных мероприятий по здоровью. Своевременная и регулярная диагностика, как одна из главных привычек поддержания здорового образа жизни. Виды самодиагностики, что такое лабораторная диагностика и порядок подготовки к ней. Частота проведения чек-апов.

Урок 3. Как здоровое мышление и мотивация помогают внедрить здоровые привычки

Психологическая готовность к изменениям в образе жизни. Что в организме помогает быть продуктивным. Как преодолеть психологическое сопротивление при внедрении новым здоровых привычек в свою жизнь. Инструменты и техники, помогающие преодолевать собственное психологическое сопротивление при обучении и формировании здорового образа жизни.

Урок 4. Как окружение может помогать или мешать приобретению здоровых привычек.

Формирование здоровых отношений с окружающими при прохождении программы и формировании здорового образа жизни.

Урок 5. Постановка целей на программу

Как правильно поставить цели на программу, чтобы по итогам внедрить привычки здорового образа жизни. Что такое целеполагание и мотивация. Знакомство с техниками и методиками.

Модуль 2. Три компонента здоровья.

Урок 1. Что такое здоровье

Понятие здоровья в соответствии с терминологией ВОЗ. Компоненты здоровья.

Урок 2. Дневник питания и самонаблюдений

Дневник питания — основной инструмент самоконтроля и отслеживания своих изменений состояния здоровья. Из чего он состоит, и как им пользоваться. Как дневник помогает в формировании и закреплении здоровых привычек, в частности правильного питания.

Модуль 3. Диагностика - привычка отслеживать своё здоровье

Урок 1. Вводная информация. План по проведению самодиагностики. Лабораторные анализы: какие и как сдавать

План по проведению самодиагностики и лабораторной диагностике. Подготовка к лабораторной диагностике.

Урок 2. Результаты лабораторных анализов

Лабораторная диагностика и представление её результатов.

Урок 3. Диагностика глаз
Самодиагностика по склерам глаз

Урок 4. Диагностика языка
Самодиагностика по языку

Урок 5. Определение конституционального типа
Самостоятельное определение конституционального типа телосложения

Урок 6. Углубленный анализ эмоционального состояния
Углублённый анализ эмоционального состояния с помощью психологических тестов.

Урок 7. Формирование плана внедрения здоровых привычек - алгоритм.
Персональный алгоритм здоровья. Как по результатам анализов выявить потребность организма в пищеварительных ферментах, пробиотиках и пребиотиках. Выбор физических упражнений – показания и противопоказания к выполнению техник.

Модуль 4. Привычки и техники поддержания психологического здоровья. Психосоматика.

Урок 1. Введение в психосоматику
Ознакомление с понятиями и общими принципами психосоматики и соматопсихики. Как внедрить отслеживание и регуляцию своего психологического состояния в жизнь на постоянной основе. Какие техники выбрать для разных случаев и ситуаций.

Урок 2. Быстрое избавление от гнева, раздражения и напряжения.
Техника “Простукивание глазниц” – правила выполнения

Урок 3. Ежедневная регуляция состояния через дыхательные практики
Дыхательные практики – правила выполнения. Чем они полезны и в каких случаях применяются.

Урок 4. Регулярная практика улучшения работы парасимпатической нервной системы.
Техника работы с шеей и блуждающим нервом – правила выполнения. Чем они полезны и в каких случаях применяются.

Урок 5. Техника ДПДГ. Теория, дневник, практика
Техника ДПДГ – правила выполнения. Чем она полезна и в каких случаях применяется.

Модуль 5. Физические упражнения и практики для здоровья.

Урок 1. Биомеханические способы коррекции работы органов желудочно-кишечного тракта.

В каких случаях необходима биомеханическая коррекция. Как выбрать подходящие упражнения. Упражнения для активации и регуляции работы желчного пузыря. Упражнения и практики для регулировки работы кишечника. Техника “Быстрый запуск лимфы” для профилактики и снижения отёков. Упражнения для регуляции полового нерва. Техника для расслабления диафрагмы. Техника работы с диафрагмальным нервом.

Модуль 6. Привычка правильно питаться.

Урок 1. Как питание на самом деле влияет на здоровье

Что значит «здоровое питание». Взаимосвязь и взаимозависимость питания и состояния микрофлоры кишечника. 17 принципов питания для хорошего самочувствия и здоровья.

Модуль 7. Практикум.

Ежедневная практика здорового питания, выбранных физических упражнений и практик, отслеживание результатов в самочувствии.

Итоговая аттестация

V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации программы «Здоровые привычки» разработан Фонд оценочных средств по программе, являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса. Фонд оценочных средств соответствует целям и задачам программы, учебному плану и обеспечивает оценку качества общих компетенций, приобретаемых обучающимся.

Объектами оценивания выступают:

- степень освоения теоретических знаний,
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, активность на занятиях

Текущий контроль знаний обучающихся проводится куратором, закрепленным за группой, на протяжении всего обучения по программе.

Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством наблюдения, тестирования, опроса и в иных формах.

Промежуточная аттестация – Оценка качества усвоения обучающимися содержания учебных блоков непосредственно по завершению их освоения, проводимая в форме выполнения практической работы, в соответствии с учебным планом и учебно-тематическим планом.

Итоговая аттестация – процедура, проводимая с целью установления уровня знаний, обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения образовательной программы. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в форме опроса на обучающей платформе.

Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения тем образовательной программы «Здоровые привычки» в объеме, предусмотренном для лекционных и практических занятий.

5.2. Критерии оценки обучающихся

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе промежуточной аттестации в форме выполнения практического задания.

Оценка	Требования к знаниям
«зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется слушателю, продемонстрировавшему твердое и всесторонние знания материалы, умение применять полученные в рамках занятий практические навыки и умения. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации демонстрировали отличный уровень знаний и умений слушателя.
«не зачтено»	Оценка «не зачтено» выставляется слушателю, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом по дисциплине, допустил ряд грубых ошибок при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований, предъявляемых к текущей/промежуточной аттестации. Достижения за период обучения демонстрировали неудовлетворительный уровень знаний и умений слушателя.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме опроса.

Оценка	Критерии оценки
неудовлетворительно	Отметка «неудовлетворительно» выставляется слушателю, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий
удовлетворительно	Отметка «удовлетворительно» получает слушатель, показавший частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и умений, знакомый с литературой по программе.
хорошо	Отметку «хорошо» заслуживает слушатель, показавший полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, изучивший рекомендованную программой литературу
отлично	Отметку «отлично» заслуживает слушатель, показавший полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы, публикаций.

5.3. Фонд оценочных средств

5.3.1. Текущий контроль знаний

1. Познакомьтесь с документами:

- Договор оферты
- Инструкция по работе с GetCourse
- Инструкция по работе с Zoom

Поставьте галочки после ознакомления и отправьте ответ.

2. Ответьте на вопросы для оценки своего состояния.

Вопросы:

- 1) Какие ценности у меня сейчас в приоритете?
- 2) Какие привычки мне мешают?
- 3) Какие люди важны в моей жизни?
- 4) Какие страхи мне мешают?
- 5) Какое будущее я вижу для себя?

Отправьте ваши ответы в поле ниже в виде текста или файлом, их проверит куратор.

3. Проведите тестирование на оценку своего окружения.

1. Люди, с которыми Вы общаетесь (на работе, дома или в других местах), имеют здоровые привычки, такие как регулярные занятия спортом, следят за тем, что они едят, принимают добавки?

- A) Да, большинство из них + 10 баллов
- Б) Примерно половина – да, а половина – нет + 5 баллов
- В) Нет, большинство из них – нет + 0 баллов

2. Ваш супруг(-а) или партнер придерживается привычек

здорового образа жизни, такие как регулярные занятия спортом, контроль за едой и прием добавок?

- А) Да, мой/моя супруг(-а) придерживается + 10 баллов*
- Б) Нет, мой/моя супруг(-а) не придерживается + 5 баллов*
- В) У меня нет супруга(-и) + 0 баллов*

3. Когда Вы захотите потренироваться (например, пойти в тренажерный зал или на пробежку) Вам легко будет найти тренировочного партнера?

- А) Да, легко + 10 баллов*
- Б) Нет, не знаю такого человека + 5 баллов*
- В) Нет, вокруг меня не много активных людей + 0 баллов*

4. Ваши коллеги приносят на работу сладости (печенье, торты, пирожные и т.д.)?

- А) Да, они часто это делают + 0 баллов*
- Б) Да, но не часто + 5 баллов*
- В) Нет, они этого не делают + 10 баллов*

5. Если Вы едите вне дома более одного раза в неделю, люди, с которыми вы едите, выбирают здоровую еду?

- А) Да, всегда + 10 баллов*
- Б) Иногда (50/50) + 5 баллов*
- В) Нет, никогда + 0 баллов*

6. Вы принадлежите к какому-либо клубу, группе или команде, которая встречается минимум 2 раза в неделю и делает физические упражнения? (это не включает членство в фитнес-клубе)

- А) Я был членом такого клуба несколько лет + 10 баллов*
- Б) Я стал членом такого клуба недавно + 5 баллов*
- В) Нет + 0 баллов*

7. Вы состоите в какой-либо группе и принимаете регулярное (в среднем 3 раза в неделю) участие в тренировочном процессе (в том числе групповые программы в фитнес-клубах)?

- А) Да, я участвую уже как минимум 1 год + 10 баллов*
- Б) Да, я только присоединился + 5 баллов*
- В) Нет, не участвую + 0 баллов*

8. Когда Вы обсуждаете свои цели, связанные с питанием и тренировками, Ваши друзья проявляют желание присоединиться или они говорят, что Вы сошли с ума (или что-то подобное)?

- А) Да, они интересуются + 10 баллов*
- Б) Нет, они не интересуются + 5 баллов*
- В) Они считают, что я «сумасшедший» + 0 баллов*

9. Люди, с которыми Вы живете приносят домой еду, которую Вы считаете не подходящей для Ваших целей?

- А) Всегда + 0 баллов*
- Б) Иногда + 5 баллов*
- В) Никогда + 10 баллов*

10. Люди, с которыми Вы живете приносят домой еду, которую Вы считаете подходящей для Ваших целей?

- А) Всегда + 10 баллов*
- Б) Иногда + 5 баллов*
- В) Никогда + 0 баллов*

11. Люди, с которыми Вы живете или работаете, вмешиваются в Ваш график, что мешает посещать запланированные тренировки?

- А) Всегда; они не уважают мое время + 0 баллов*
- Б) Иногда; они не думают об этом + 5 баллов*
- В) Никогда; они уважают мой выбор + 10 баллов*

12. Те, с кем Вы общаетесь, делятся с Вами новой информацией касательно питания, упражнений или добавок?

- А) Всегда + 10 баллов*
- Б) Иногда + 5 баллов*
- В) Никогда + 0 баллов*

Результаты:

110-160 – Вы находитесь в поддерживающем окружении, где будет легко поддерживать здоровый образ жизни

60 – 110 – Ваше окружение в целом готово вас поддержать, но не вовлекается в вопросы здорового образа жизни

0-60 – Ваше окружение скорее всего не поддерживает идею здорового образа жизни

4. Пропишите свою цель на курс по методике SMART

5. Анкетирование

Диагностическая анкета

Заполните первую диагностическую анкету, которая поможет вам зафиксировать вашу точку А.

*Имя Фамилия**

*Возраст**

18-30

30-40

40-50

50-60

60+

*Рост**

*Вес**

*Артериальное давление**

*Объем груди**

*Объем талии**

*Объем бедер**

*Опишите Вашу суточную активность. (Например: какая у Вас работа (сидячая, много времени проводите стоя, много ходите в течение дня или ведете малоподвижный образ жизни и т.д.)**

низкая

средняя

высокая

*Динамика массы тела за последние 2-3 года (набираете или теряете в весе).**

потерял

набрал

не изменился

*Какой у Вас аппетит (избыточный, нормальный, плохой)**

избыточный

нормальный

плохой

*Количество дефекаций в неделю (напишите число)**

*Характер стула**

оформленный

неоформленный

с примесями

*Бывает ли отрыжка (воздухом, пищей)**

не бывает

бывает воздухом

бывает пищей

*Бывает ли изжога**

Да

Нет

Другое

Расскажите, пожалуйста, подробнее, если вы выбрали "Другое" в предыдущем вопросе

*Бывает ли горечь во рту**

Да

Нет

Другое

Расскажите, пожалуйста, подробнее, если вы выбрали "Другое" в предыдущем вопросе

*Боли в правом подреберье после еды **

Да

Нет

Другое

Расскажите, пожалуйста, подробнее, если вы выбрали "Другое" в предыдущем вопросе

*Боли в брюшной полости (указать локализацию), провоцирующий фактор (если есть)**

*Непереносимость пищевых продуктов (какая и в чем проявляется)**

Перечислите текущие и перенесенные хронические заболевания
Были ли у Вас операции, если да, то какие?**

6. Освоение работы с дневником питания

1. Ознакомьтесь с тем, как заполнять и анализировать дневник питания.
2. Распечатайте дневник и заполняйте его в течение недели.
3. Прикрепите ваш дневник за неделю в поле ответа.

7. Освоение методов диагностики.

Прикрепите в поле ответа ваши лабораторные анализы, их проверит куратор.

Список анализов:

- УЗИ органов брюшной полости и желчного пузыря с функциональной нагрузкой
- Исследование кала на дисбактериоз кишечника
- Исследование кала на перевариваемость (копрограмма)
- Исследование кала на скрытую кровь методом иммунохроматографии
- Исследование кала на фекальный кальпротектин

8. Проведите самодиагностику склер глаз

9. Проведите самодиагностику языка

10. Определите свой конституциональный тип.

11. Проведите тестирования по анкете SF-36, шкале самооценки тревоги Шихана (SPRAS), опроснику депрессии Бека

12. Заполняйте дневник СМЭР в течение одного (любого) дня. Отмечайте все события дня. Прикрепите заполненный дневник в поле ответов и нажмите кнопку "Отправить ответ".

13. Запишите в поле ответа, какие изменения произошли с вашим организмом после проведения методики "Простукивание глазниц" по дневнику СМЭР.

14. Запишите в поле ответа, какие изменения произошли с вашим организмом после проведения дыхательных практик по дневнику СМЭР.

15. Запишите в поле ответа, какие изменения произошли с вашим организмом после проведения практики с шеей и блуждающим нервом по дневнику СМЭР.

16. Запишите в поле ответа, какие изменения произошли с вашим организмом после проведения методики ДПДГ по дневнику СМЭР.

17. Запишите в поле ответа, какие изменения произошли с вашим организмом после проведения методики коррекция желчного пузыря по дневнику СМЭР.

18. Запишите в поле ответа, какие изменения произошли с вашим организмом после проведения регулировки клапанов кишечника.

19. Запишите в поле ответа, какие изменения произошли с вашим организмом после проведения быстрого запуска лимфы.

20. Запишите в поле ответа, какие изменения произошли с вашим организмом после работы с половым нервом.

21. Запишите в поле ответа, какие изменения произошли с вашим организмом после расслабления диафрагмы.

22. Запишите в поле ответа, какие изменения произошли с вашим организмом после работы с диафрагмальным нервом.

23. Запишите в поле ответа анализ своего дневника питания: какие изменения уже произошли с момента старта курса, а какие изменения еще необходимо привести дополнительно по итогам изучения данного урока.

24. Ежедневные отчёты, формирующие навык самостоятельной оценки изменений при соблюдении алгоритма оздоровления и корректировки алгоритма на основании самочувствия и других показателей изменений тела.

Внесите в поля для ввода ваши показатели за сегодняшний день.

Сон (часов) - укажите только число

Вес (кг) - укажите только число

*Вес**

кг

Контрастный душ (поставьте число 1 - выполнен, 0 - нет)

Дефекация (поставьте число 1 - выполнен, 0 - нет)

Без мучного (дней) - укажите только число

Без сахара (дней) - укажите только число

Без алкоголя (дней) - укажите только число

Количество приёмов пищи - укажите только число

Тренировок (количество) - укажите только число

Вода

Завтрак

Обед

Ужин

Перекус

Препараты

Разгон Лимфы

Простукивание желчного пузыря

Половой нерв

Кишечник

Расслабление диафрагмы

ДПДГ

Простукивание глазниц

Дыхательные практики

Работа с блуждающим нервом

СЭН: Оцените самочувствие за день в баллах. 10 - самая высокая оценка.

*Самочувствие**

СЭН: оцените уровень энергии сегодня в баллах. 10 - самая высокая оценка.

*Энергия**

СЭН: Оцените своё настроение сегодня в баллах. 10 - самая высокая оценка.

*Настроение **

Мои наблюдения, изменения, особенности самочувствия в течение дня

25. Пожалуйста, заполните анкету обратной связи по курсу — вашу точку Б.

1. Анкетирование — фиксируем точку Б

Ваши ФИО*

Какую часть курса вы прошли?*

- Полностью все прошел
- Прошел больше половины
- Прошел меньше половины
- Только начал
- Ничего не прошел

Изменилось ли ваше самочувствие?*

- Явно изменилось в лучшую сторону
- Изменилось незначительно, в лучшую сторону
- Изменилось незначительно, в худшую сторону
- Явно изменилось в худшую сторону
- Вообще не изменилось

Артериальное давление*

Объем груди*

Объем талии*

Объем бедер*

Как изменился ваш вес*

Какие изменения вы отмечаете? (Например: "Ушли проблемы с ногами; стал легче вставать по утрам" и тп.)*

Как бы вы отметили удобство прохождения курса по шкале от 1 до 5, где 1 - совсем неудобно, а 5 - очень удобно?*

Пожалуйста, оцените работу кураторов курса по шкале от 1 до 5*

Пользовались ли Вы виртуальным помощником - ботом Аика?*

Да

Нет

Если пользовались, то поделитесь впечатлениями, насколько это было удобно, информативно и понятно?

Если бы вы могли что-то изменить в курсе, что бы это было?*

5.3.2. Практическое задание для промежуточной аттестации.

Создайте ваш персональный алгоритм работы со здоровьем

5.3.3. Вопросы к итоговой аттестации по программе “Здоровье без лекарств”

1. Какую роль играет микрофлора кишечника для здоровья? / *выберите все подходящие варианты ответа*

- **переваривание пищи**
- **усвоение полезных веществ**
- **выработка витаминов**
- **обеспечение иммунитета**

2. Как обеспечить здоровье микрофлоре кишечника? / *выберите один вариант ответа*

- достаточно правильно питаться
- правильное питание и движение

- необходима всесторонняя работа: питание, физическая активность и правильная работа внутренних органов ЖКТ

3. Почему для оздоровления важно работать именно с желудочно-кишечным трактом? / выберите один вариант ответа

- чтобы избавиться от боли и исключить неприятные симптомы: изжогу, запоры, диарею и т.д.

- ЖКТ отвечает за усвоение питательных веществ

- Здоровое пищеварение обеспечит усвоение всех необходимых веществ из пищи, поможет устранить запоры и обеспечивать эффективный детокс организма

4. Что включает распорядок дня для здорового долголетия? / выберите один вариант ответа

- приёмы пищи

- физическая активность

- практики для правильной работы кишечника

- всё вышеперечисленное

5. Как долго нужно придерживаться алгоритма для стойкого результата в улучшении самочувствия? / выберите один вариант ответа

- 10 дней

- 2 месяца

- всю жизнь

6. Какие приемы пищи в день необходимо составить по правилу тарелки? / выберите один вариант ответа

- завтрак и обед

- обед и ужин

- завтрак и ужин

- завтрак, обед и ужин

7. Какой из предложенных завтраков соответствует правилу тарелки? / выберите один вариант ответа

- овсяная каша

- овсяная каша с яйцом

- овсяная каша с яйцом и нарезкой из овощей и фруктов

- овсяная каша с яйцом и нарезкой из овощей и фруктов и авокадо

8. Вы приготовили на обед овощной суп (щи, борщ и т.д.) – ¼ тарелки овощей
Что нужно добавить к супу, чтобы выполнить правило тарелки? / выберите один вариант ответа

- мясо – ¼ белки

- мясо – ¼ белки, 2 кусочка хлеба – ¼ цельнозерновые

- мясо – ¼ белки, 2 кусочка хлеба – ¼ цельнозерновые, салат – ¼ овощей + оливковое масло 5мл

9. Через 2 часа после обеда Вам очень захотелось съесть яблоко.

Что можно добавить к яблоку, чтобы перекус получился более полноценным? / выберите один вариант ответа

- грушу
- цельнозерновой хлебец или хрустящие отруби
- хрустящие отруби, 4-5 кешью
- **хрустящие отруби, 4-5 кешью и кусочек сыра**

10. Вы собираете на ужин тарелку, но не хотите ничего из мяса, птицы и рыбы в качестве источника белка. Какой вариант белка в этом случае можно использовать? /

выберите один вариант ответа

- творог
- йогурт
- бобовые
- **все перечисленное**

11. Какую технику необходимо исключить из практик по регулировке работы внутренних органов при камнях в желчном пузыре?

- регулировка клапанов кишечника
- расслабление диафрагмы
- **коррекция желчного пузыря**
- работа с половым нервом

12. Какой из методов психосоматики является эффективным при проработке глубинных психологических травм и паттернов поведения?

- **дневник СМЭР**
- **ДПДГ**
- простукивание глазниц
- дыхательные техники
- проработка блуждающего нерва

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-техническое обеспечение

Программное обеспечение для обеспечения обучения с ДОТ:

Для организации самостоятельной работы слушателей используется система дистанционного обучения с идентификационным доступом в систему (логин/пароль).

В проведении лекционных и практических занятий используются следующие онлайн-источники:

GETCOURSE <https://getcourse.ru/> – автоматизированная система проведения обучения в интерактивном режиме (электронная информационно-образовательная среда).

Telegram – кроссплатформенная система мгновенного обмена сообщениями (мессенджер) с функциями обмена текстовыми, голосовыми и видеосообщениями, а также стикерами, фотографиями и файлами многих форматов.

ZOOM – платформа для проведения видеоконференций, вебинаров, автовебинаров, интерактивных досок, курсов, тестов и опросов.

Для обучения по программе рекомендуется использовать современное оборудование – компьютер или ноутбук с подключением к сети Интернет. Так как форма обучения заочная, учащийся организует свое рабочее место самостоятельно. Работать с платформой GetCourse и выполнять задания рекомендуется в браузере Google Chrome актуальной версии. Изучение материалов допускается с планшета или смартфона, в том числе с использованием мобильного приложения GetCourse актуальной версии.

Наличие системы электронного обучения - Модуль «Тренинги» Web-платформы GetCourse. (Лицензионный договор-оферта с ООО «Система Геткурс» от 15.02.2023 г. Срок действия: 12 месяцев с дальнейшей ежегодной пролонгацией путём внесения оплаты за следующие 12 месяцев).

Наличие высокоскоростной корпоративной вычислительной сети, обеспечивающей доступ к электронной информационно-образовательной среде (Договор об оказании услуг с АО «Уфанет» №51261859 от 02.08.2024 г. Срок действия: неопределенный срок).

Наличие серверного оборудования для функционирования электронной информационно-образовательной среды на образовательной Web-платформе GetCourse. (Лицензионный договор-оферта с ООО «Система Геткурс» от 15.02.2023 г. Срок действия: 12 месяцев с дальнейшей ежегодной пролонгацией путём внесения оплаты за следующие 12 месяцев).

Наличие технологических средств, обеспечивающих использование информационных и телекоммуникационных технологий: Ноутбук Apple Macbook Air 13 Late 2020 (Apple M1 256Gb) gold MGND3.

6.2. Требования к квалификации кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности. Квалификация работников должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

6.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет, размещенные на сайте getcourse.ru. Образовательная организация обеспечена учебно-методической литературой и материалами.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226)

Дополнительные материалы курса

- Инструкция по работе с GetCourse
- Инструкция Zoom
- Дорожная карта курса
- Чек-лист “Диагностика для РФ”,
- Чек-лист “Диагностика для иностранных граждан”
- Дневник самонаблюдения
- Гайд по методикам поддержки самодисциплины
- Инструкция по постановке целей по методике SMART
- Гайд по дефициту витаминов
- Инструкция по ведению дневника питания и самонаблюдения
- гайд по каловым массам
- бланк дневника питания и самонаблюдения
- гайд по анализу дневника питания и самонаблюдения
- гайд по питанию - первая фаза
- гайд по мозговой активности
- гайд по склерам
- гайд по языку
- гайд по телосложению
- инструкция по заполнению анкеты SF-36
- Шкала самооценки тревоги Шихана (SPRAS)
- Опросник депрессии Бека
- гайд по выбору пробиотиков по анализу на дисбактериоз
- интерпретация копрограммы

- гайд по выбору ферментов по копрограмме
- гайд по выбору желчегонных трав по результатам УЗИ
- примерный алгоритм на день на период прохождения программы
- пробиотики и ферменты за пределами РФ
- disbiosis guideline probiotics (гайд для иностранных граждан)
- Гайд по питанию: вторая фаза
- гайд по противовоспалительным продуктам
- Меню с пошаговыми рецептами блюд

Литература

1. Гультяева В.Н., Лобанова Е.В., Панова О.А. Оздоровительная гимнастика при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Учебное электронное текстовое издание Подготовлено кафедрой оздоровительной физической культуры. Научный редактор: канд. пед. наук, доцент Шлыков В.П. - Екатеринбург, Издательство ГОУ-ВПО УГТУ-УПИ, 2006. - 32 с.
2. Ивашкин, В. Т. Гастроэнтерология. Национальное руководство / под ред. В. Т. Ивашкина, Т. Л. Лапиной - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 464 с.
3. Козлов В.А. Клиническая иммунология / В. А. Козлов, А. А. Савченко, И.В. Кудрявцев, И.Г. Козлов, Д.А. Кудлай, А.П. Продеус, А.Г. Борисов. - Красноярск: Поликор, 2020. - 386 с.
4. Перлмуттер Дэвид, Лоберг Кристин. Кишечник и мозг. Как кишечные бактерии исцеляют и защищают ваш мозг. Перевод Юлии Константиновой - М.: Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 439 с.
5. Эмеран Майер Второй мозг: Как микробы в кишечнике управляют. Переводчик В. Егоров - М.: ООО «Альпина нон-фикшн», 2018
6. Эндерс Джулия. Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами. - М.: Издательство «Бомбора», 2015. - 352 с.
7. Роб Найт. Смотри, что у тебя внутри. Как микробы, живущие в нашем теле, определяют наше здоровье и нашу личность. Перевод Валкиной Е. - М.: Corpus, 2015. - 128 с.

Интернет-ресурсы

- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>
- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/fodmap-diet-what-you-need-to-know>