Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. Р.К.ЩЕДРИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ«Тольяттинский
музыкальный колледж им. Р.К.Щедрина»
_____Н. В. Берковская

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» в ГБПОУ «Тольяттинский музыкальный колледж им. Р.К.Щедрина» на 2022-2023уч.годы

Возраст детей: 15-18лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Педагог-организатор Морина Е.В.

Педагог-психолог Шорникова О.В.

Тольятти, 2022г

I. Пояснительнаязаписка

№ п\п	Наименование	Содержание
1.	Направленностьдополнительной общеразвивающей программы	Формирование укрепление здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни.
2.	Нормативнаяосновапрограммы	• Закон №273-ФЗ «Об образовании в РФ (ред.от 02.07.2021) • ПисьмоМинобрнаукиРФот11.12.2006№06-1844«Опримерныхтребованияхкпрограммамдополнительногообразования». • Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам. Утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.18г №196 с изменениями на 30.09.2020г • САНПИН 2.4.4.3172-03от04.07.2014г. №41.
3.	Новизна, актуальность ипедагогическаяцелесообразность	Интегральное развитие здоровья и образа жизни, системное строение личностных возможностей и способностей. Ведущая роль мировоззрения, позитивного мышления и ценностно-нравственно-духовных личностных ориентаций. Актуальность данной проблемы непосредственно связана с нарастающей интенсификациейучебного процесса. В связи с этим стоит задача сохранить здоровье студентов в условиях интенсивногопредметного обучения. Внастоящеевремяактуальностьздоровогообразажизнивызванаво зрастаниеми изменениемхарактера нагрузок на организмчеловекав связисусложнениемобщественнойжизни,увеличениемрисковтехногенного,экологического,психологического,политическогоивоенногохарактера,провоцирующихнегативныесдвигивсостоянииздоровья. Уделяя большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью студентов, мы пришли к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса и разработать программу, способствующуюосозданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.
4.	Цель и задачидополнительной общеразвивающей программы	**Цель программы**: Формирование знаний,установок,личностныхориентировинормповедения,обеспечивающихсохранениеиукреплениефизического,психическогоинравственногоздоровья,какодногоизценностныхсоставляющих, способствующихпознавательномуиэмоциональномуразвитиюстудента,достижениюпланируемыхрезультатовосвоенияосновнойпрофес

		сиональнойобразовательнойпрограммысреднегопрофессиональногообразования приподготовкеспециалистовсреднего звена. **Задачи:** - Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий; - воспитаниесознательногоотношенияксвоемуздоровьюи образужизни; - формированиеосновтеоретическихзнанийипрактическихумений,относящихсяк физическимвозможностям человекаи егоздоровью; - пропагандаздоровогообразажизни,формированиеотношенияксвоему здоровьюиздоровьюокружающихкакк важнейшей социальнойценности; - изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственностизасвоеповедение; - создание условий для развития психологических качеств личности, развитие и совершенствование творческих возможностей человека; - исключение причин деструктивного поведения
5.	Отличительные особенностидополнительной общеразвивающей программыотуже существующей	**В данной программе идет упор на комплексный подход:** -физическая активность, -сбалансированное питание, -отсутствие вредных привычек, -гигиенический уход, -полноценный сон и отдых, -эмоциональный настрой. - психическое здоровье – состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно учиться, работать и вносить вклад в общество. Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются. **Ввиду того, что количество часов на программу всего 36ч на учебный год, в помощь для проработки тем и подачи более расширенной информации, рефлексии, создан Клубный чат в ВК «Школа здоровых привычек». К концу года будет разработано, на основе пройденных тем, методическое пособие «Настольная книга ЗОЖника». А также раз в квартал стенгазета «Будь в форме» с результатами ребят в онлайн-конкурсах, марафонах и ЗОЖных активностях.**

6.	Возраст детей, участвующих вреализацииданной дополнительной общеразвивающей программы	15-18лет
7.	Сроки реализациидопол нительной общеразвивающей программы	1год
8.	Формы ирежимзанятий	Групповые, теоретические и учебно-практическиезанятия, лекции, обсуждения, тренинговые упражнения, фит-тренировки, онлайн-конкурсы, марафоны, челленджи. Занятияпроводятся1развнеделюпродолжительностью1 час.
9.	Ожидаемые результаты испособыих проверки	- Активноеиответственное отношениек позитивнымфакторам,влияющимназдоровье; - Осознанныйвыборпоступков,поведения,позволяющихсохранятьиукреплятьздоровье; - Выполнение правил личной и общественнойгигиены и развитие готовности на основе еёиспользования самостоятельно поддерживатьсвоёздоровье; - Способностьрациональнойорганизациирежимадня,учёбыи отдыха,двигательнойактивности; Контрольный срез до и после использования программы.
10.	Критерии и способы определения результативности	Анонимное анкетирование, анализ по окончании каждого занятия; педагогическое наблюдение.
11.	Формы подведения итоговреализации дополнительной общеразвивающей программы	Достижения обучающихся вфестивалях,профессиональныхконкурсах,непосредственно в образовательной деятельности.

II. Учебно-тематический план рабочей программы

№ п/п	Названиетем	Количествочасовобучения		
		Всего	Теория	Практика
1.	О важности психологической адаптации (в т.ч. в коллективе).	1	1	
2.	Важность физ.активности. Фит-тренировка.	2	1	1
3.	Одиночество в коллективе. Как обнаружить себя среди других и наладить контакт.	1	1	
4.	Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Принципы поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы.	1	1	
5.	Критерии психического здоровья по ВОЗ.	1	1	
6.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	1	
7.	Психологические причины расстройства пищевого поведения.	1	1	
8.	Правильно питаемся – лучше мыслим.	2	2	
9.	Психологические причины вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).	1	1	
10.	Вырабатываем и закрепляем полезные привычки.	1	1	
11.	Что такое ВИЧ/СПИД. Профилактика.	1	1	
12.	Самооценка.	1	1	
13.	Страх публичных выступлений.	5	2	3
14.	Как с пользой и без вреда провести новогодние праздники.	1	1	
15.	Почему важно подводить итоги года. Методы постановки целей.	1	1 (онлайн)	
16.	Прокастинация. Почему мы откладываем дела и как с ней бороться.	1	1 (онлайн)	
17.	Мотивы и потребности. Как достигать поставленных целей.	1	1	
18.	Эмоциональный интеллект.	1	1	

19.	Мужское здоровье.	**1**	**1**	
20.	Психологическая готовность к партнерским отношениям.	**1**	**1**	
21.	Иммунитет. Естественная защита организма	**1**	**1**	
22.	Психосоматика.	**1**	**1**	
23.	Женское здоровье.	**1**	**1**	
24.	Самопринятие себя - отказ от вражды с самим собой.	**1**	**1**	
25.	Синдром эмоционального выгорания.	**1**	**1**	
26.	Готовимся к экзаменам. Важность режима дня и сна.	**1**	**1**	
27.	Регуляция психо-эмоциональных состояний.	**1**	**1**	
28.	Горе. Как пережить утрату.	**1**	**1**	
29.	Семейные ценности и традиции.	**1**	**1**	
30.	Откуда ты родом? Законы развития родовой системы.	**1**	**1**	
	Всего:	**36**	**32**	**4**

Ш.Содержаниерабочейпрограммы

№ п\п	Наименование раздела,тем	Наименованиетем	
		Теоретические	**Практические**
1.	О важности психологической адаптации (в т.ч. в коллективе)	Понятие адаптации и дезадаптации. Виды адаптации и дезадаптации. Понятие адаптации студентов в коллективе. Взаимосвязь адаптации и ЗОЖ. Способы и приемы успешной адаптации. Способы борьбы с дезадаптацией.	- Входная диагностика - Техники для успешного прохождения адаптации
2.	Важность физ.активности. Фит-тренировка.	Различные виды физической ативности. Ее роль в здоровье человека.	- разминка - упражнения на руки - упражнения на ноги - упражнения на пресс - растяжка
3.	Одиночество в коллективе. Как обнаружить себя среди других и наладить контакт.	Дефицитарное поведение. Виды одиночества. Понятие и необходимость социализации. Психологическийконтакт, способыпрерывания контакта.	- Развитие коммуникативных навыков; - Профилактика конфликтного общения; - Интервью с партнером;
4.	Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Принципы поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы.	ССЗ проблема номер 1 в мире. Факторы риска. Принципы поддержания здоровья ССС.	- Групповое взаимодействие
5.	Критерии психического здоровья по ВОЗ	Понятиепсихическогоздоровья. Понятие нормы и патологии. Взаимосвязь психического и физического здоровья. Критерии, определяющие психическое здоровье человека по данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ)	- Входная диагностика
6.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	Что такое ЗОЖ. 7 основных «столпов». Правила приобретения здоровых привычек.	- Групповое взаимодействие
7.	Психологические причины расстройства пищевого поведения	Понятие расстройства пищевого поведения. Виды расстройств пищевого поведения. Способы коррекции расстройств пищевого поведения.	- Входящая диагностика - Техники и упражнения на коррекцию расстройств пищевого поведения

8.	Правильно питаемся – лучше мыслим	Питание для поддержки мыслительной деятельности. Концентрация, внимание и энергия. Важнейшие питательные элементы.	- Групповое взаимодействие
9.	Психологическиепричинывредныхпривычек (курение, алкоголь, наркотики)	Понятие аддиктивного поведения. Виды зависимостей. Психологические причины. Способыкоррекции.	- Групповое взаимодействие
10.	Вырабатываем и закрепляем полезные привычки	Понятие полезная привычка. Способы формирования полезной привычки. Особенности формирования полезной привычки.	- Техники и упражнения на выработку и закрепления полезных привычек
11.	Что такое ВИЧ/СПИД. Профилактика.	ВИЧ/СПИД- почему это важно знать (отличия, причины, профилактика).	- Групповое взаимодействие
12.	Самооценка.	Определяем свою самооценку. Формируем адекватную самооценку. Понятие самооценки. Методы и упражнения для формирования адекватной самооценки.	- Тест на определение самооценки. - Тренинговые упражнения для формирования адекватной самооценки.
13.	Страх публичных выступлений	Понятие публичного выступления. Механизмы страха. Психологические причины страха публичных выступлений. Приемы и методы преодоления.	- Техники и упражнения на преодоление страха публичного выступления.
14.	Как с пользой и без вреда провести новогодние праздники	Важность планирования. 25 идей на Новогодние каникулы	- Групповое взаимодействие. - Составляем дневник идей
15.	Почему важно подводить итоги года. Методы постановки целей.	Зачем подводить итоги перед постановкой новых целей. Почему возникает разрыв между тем, на что мы тратим время, и тем, что для нас действительно важно. Методы постановки целей.	- Групповое взаимодействие. - Практический разбор

16.	Прокастинация. Почему мы откладываем дела и как с ней бороться	Понятие прокастинации. Психологические причины прокастинации. Способы преодоления прокастинации.	- Входящая диагностика
17.	Мотивы и потребности. Как достигать поставленных целей	Понятие мотивационной сферы и потребностей. Постановка и реализация цели (тест на определение уровня мотивации)	- Входящая диагностика
18.	Эмоциональный интеллект	Понятие эмоционального интеллекта. Способы развития	- Входящая диагностика
19.	Мужское здоровье	Особенности и потребности мужского организма. Роль питания и образа жизни в хорошем самочувствии и энергии. Красивая фигура и здоровый образ жизни.	- Групповое взаимодействие
20.	Психологическая готовность к партнерским отношениям	Понятие партнерских отношений. Определение психологической готовности. Проблемы в партнерских отношениях и пути их решения.	- Входящая диагностика - Практический разбор кейсов
21.	Иммунитет. Естественная защита организма.	Современный образ жизни, питание и экология. Что такое иммунитет (виды). Свободные радикалы и антиоксиданты. Как образ жизни влияет на иммунитет.	- Групповое взаимодействие
22.	Психосоматика	Понятиепсихосоматики. Причины. Симптомы. Основные виды расстройств. Способырегуляции.	- Техники, тренинговые упражнения
23.	Женское здоровье	Особенности и потребности женского организма. Роль питания и образа жизни в хорошем самочувствии и энергии. Красивая фигура и здоровый образ жизни.	- Групповое взаимодействие

24.	Самопринятие себя-отказ от вражды с самим собой	Определение ценности личности. Этапы принятие себя.	- Техники, тренинговые упражнения
25.	Синдромэмоционал ьноговыгорания	Понятие эмоционального выгорания, причины, признаки, последствия. Профилактика и способы преодоления эмоционального выгорания.	- Входная диагностика - Техники и тренинговые упражнения
26.	Готовимся к экзаменам. Важность режима дня и сна.	Как распорядок дня влияет на наше самочувствие, фигуру и энергию. Правильный распорядок дня. Три его составляющие.	- Групповое взаимодействие
27.	Регуляцияпсихо-эмоциональныхсост ояний	Понятие о функциональном состоянии организма. Понятие стресс. Виды стресса. Стадии стресса. Последствия стрессовых состояний. Профилактика и виды борьбы со стрессом. Виды тревожных расстройств. Профилактика и способы борьбы с тревожными расстройствами.	- Входящая диагностика - Техники, тренинговые упражнения
28.	Горе. Как пережить утрату	Понятие горя. Стадии проживания горя. Самопомощь при переживании горя и как помочь пережить горе другому.	- Практический разбор кейсов
29.	Семейные ценности и традиции.	Семейные ценности их значение для семьи, для общества в целом. Традиции как фактор здоровья и долголетия.	- Групповое взаимодействие

30.	Откуда ты родом? Законы развития родовой системы	Понятие родовой системы. Законы развития родовой системы. Поддержкарода и родовой ресурс. Правила составления генограммы.	- Практическая работа по составлению личной диаграммы

IV. Методическоеобеспечениерабочейпрограммы

№ п/п	Раздел учебно-тематического плана	Формы занятий	Приемы и методы организациобразовательного процесса	Дидактическийматериал,техническоеоснащение занятий	Формыподведенияитогов
1	О важности психологической адаптации (в т.ч. в коллективе)	Теоретическое ипрактико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос рефлексия
2.	Важность физ.активности. Фит-тренировка.	Практико-ориентированное	Методы: Метод словесный, наглядный, практический	Материалы: коврики,аудиозапись	Наблюдение, опрос рефлексия
3.	Одиночество в коллективе. Как обнаружить себя среди других и наладить контакт	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос рефлексия
4.	Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Принципы поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия, презентация	Материалы: мультимедийный, стимульный	Наблюдение, опрос рефлексия
5.	Критерии психического здоровья по ВОЗ	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос рефлексия
6.	Здоровый образ жизни и его составляющие	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, стимульный	Саморефлексия

7.	Психологические причины расстройства пищевого поведения	Теоретическоеи практико-ориентированно е	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
8.	Правильно питаемся-лучше мыслим	Теоретическоеип рактико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, стимульный	Наблюдени е, опрос рефлексия
9.	Психологические причины вредныхпривыче к (курение, алкоголь, наркотики)	Теоретическоеип рактико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
10.	Вырабатываем и закрепляем полезные привычки	Теоретическоеип рактико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
11.	Что такое ВИЧ/СПИД. Профилактика.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, стимульный	Наблюдение, рефлексия
12.	Самооценка	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
13.	Страх публичных выступлений	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
14.	Как с пользой и без вреда провести новогодние праздники	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
15.	Почему важно подводить итоги года. Методы постановки целей	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия

16.	Прокастинация. Почему мы откладываем дела и как с этим бороться.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
17.	Мотивы и потребности. Как достигать поставленных целей.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
18.	Эмоциональный интеллект.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
19.	Мужское здоровье.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
20.	Психологическая готовность к партнерским отношениям.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
21.	Иммунитет. Естественная защита организма.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
22.	Психосоматика.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
23.	Женское здоровье.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
24.	Самопринятие себя –отказ от вражды с собой.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия

25.	Синдром эмоционального выгорания.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
26.	Готовимся к экзаменам. Важность режима дня и сна.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
27.	Регуляция психо-эмоциональных состояний.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
28.	Горе.Как пережить утрату.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, проблемный Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
29.	Семейные ценности и традиции.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия
30.	Откуда ты родом? Законы развития родовой системы.	Теоретическоеи практико-ориентированное	Методы: словесный, наглядный проблемный; Приемы: рассказ, дискуссия	Материалы: мультимедийный, тестовый, стимульный	Наблюдение, опрос, рефлексия

V. Списоклитературы

1. ЗахаровВ.П.,ХрящеваН.Ю.Социально-психологическийтренинг.Учебноепособие.Л.:Изд-воЛГУ, 1989.
2. КунигельТ. В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.:Издательство«Речь»,2016.
3. СандомирскийМ.Е.Защитаотстресса. –Изд-во:ИнститутаПсихотерапии,2001.
4. Тренингисподростками:программы,конспектызанятий/авт.–сост.Ю.А.Голубеваидр. -Волгоград:Учитель,2019.
5. Дружинин В.Н. Психология общих способностей: Учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / В. Н. Дружинин . – 3. изд. – Москва: Юрайт, 2019 . – 349, 41с. : ил., табл. – (Авторский учебник).
6. Холодная М.А.Психология интеллекта. Парадоксы исследования: Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / М. А. Холодная . – 3. изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019 . – 333, 1 с. : ил., табл. – (Авторский учебник)
7. Бакшаева Н.А. Психология мотивации студентов: учебное пособие для вузов: По направлению "Психология" и специальностям "Психология" и "Клиническая психология" / Н. А. Бакшаева, А. А. Вербицкий; МПГУ. – Москва: Юрайт, 2018. – 180 с.
8. ПрутченковА.С.Тренинг личностного роста. М.: Творческая педагогика, 2018.
9. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. - СПб.: Речь, 2015.
10. Шишков В.В. Выше стресса! Школа саморегуляции. Аутотренинг. Медитация. Биоэнергетика. Йога. Гипноз-Скифия, 2019
11. Амосов Н.М. «Алгоритм здоровья» Издательство «Вильямс», 2018.
12. Дэвид Хибер «Какого цвета ваша диета» Издательство «Попурри», 2014.
13. БорстельЙоханнесХинрих «Тук-тук, сердце! Как подружиться с самым неутомимым органом и что будет, если этого не сделать».
14. Стивен Кови «Главное внимание важным вещам: жить, любить, учиться и оставить наследие» Издательство «Альпина Паблишер», 2018.
15. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019.
16. Яшин В.Н. «ОБЖ Здоровый образ жизни» уч.пособие., 5-е изд-е. Издательство «Флинта», 2017.
17. Кобяков Ю.П. «Основы здорового образа жизни современного студента» Издательство «Академический проект», 2020.

Интернетресурсы

1. http://psylib.org
2. http://www.psychology.ru/library/
3. https://www.who.int/ru/

Приложение. **Календарно-тематический план**

ДАТА		МЕРОПРИЯТИЕ	ОТВЕТСТВЕННЫЙ
СЕНТЯБРЬ	1 неделя	О важности психологической адаптации (в т.ч. в коллективе)	Шорникова О.В.
	2неделя (день красоты 9.09. Конкурс «Красота вокруг нас»)	Важность физ.активности. Фит-тренировка	Морина Е.В. (студ.совет)
	3 неделя	Одиночество в коллективе. Как обнаружить себя среди других и наладить контакт.	Шорникова О.В.
	4 неделя (29.09 всемирный день сердца. Неделя сердечного «спасибо»).	Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Принципы поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы.	Морина Е.В. (студ.совет)
ОКТЯБРЬ	1 неделя	Страх публичных выступлений 1	Морина Е.В. Шорникова О.В.
	2 неделя (10.10.всемирный день психического здоровья)	Критерии психического здоровья по ВОЗ	Шорникова О.В.
	3 неделя (конкурс «Я и ЗОЖ»16.10 всемирный день здорового питания)	Здоровый образ жизни и его составляющие.	Морина Е.В. (студ.совет)
	4 неделя	Психологические причины расстройства пищевого поведения.	Шорникова О.В.
НОЯБРЬ	1 неделя	Страх публичных выступлений 2	Морина Е.В. Шорникова О.В.
	2 неделя	Правильно питаемся – лучше мыслим.	Морина Е.В.
	3 неделя (19.11всемирный день отказа от курения)	Психологические причины вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).	Шорникова О.В. привлечение Решаева
	4 неделя	Вырабатываем и закрепляем полезные привычки.	Шорникова О.В.
ДЕКАБРЬ	1 неделя (1.12 международный день борьбы со Спидом)	Что такое ВИЧ/СПИД. Профилактика.	Морина Е.В. привлечениеРешаева
	2 неделя	Самооценка.	Шорникова О.В.
	3 неделя	Страх публичных выступлений 3	Морина Е.В. Шорникова О.В.
	4 неделя (неделя благодарности, подарков)	Как с пользой и без вреда провести новогодние праздники	Морина Е.В. (студ.совет)
ЯНВАРЬ	1 неделя (конкурс «Будь в форме»)	Почему важно подводить итоги года. Методы постановки целей.	Морина Е.В. онлайн (студ.совет)
	2 неделя	Прокастинация. Почему мы откладываем дела и как с ней бороться.	Шорникова О.В. онлайн
	3 неделя	Страх публичных выступлений	Морина Е.В.

		4	Шорникова О.В.
	4 неделя	Мотивы и потребности. Как достигать поставленных целей.	Шорникова О.В.
ФЕВРАЛЬ	1 неделя	Фит-тренировка	Морина Е.В.
	2 неделя (14,23 фев.)	Эмоциональный интеллект.	Шорникова О.В. (студ.совет)
	3 неделя (конкурс «А ну-ка мальчики»)	Мужское здоровье.	Морина Е.В (студ.совет)
	4 неделя	Психологическая готовность к партнерским отношениям	Шорникова О.В.
МАРТ	1 неделя (1.03.всемирный день иммунитета)	Иммунитет. Естественная защита организма	Морина Е.В.
	2 неделя (8 марта)	Психосоматика	Шорникова О.В. (студ.совет)
	3 неделя	Женское здоровье	Морина Е.В.
	4 неделя	Самопринятие себя - отказ от вражды с самим собой.	Шорникова О.В.
АПРЕЛЬ	1 неделя (7.04всемирный день здоровья)	Страх публичных выступлений 5	Морина Е.В. Шорникова О.В.
	2 неделя	Синдром эмоционального выгорания.	Шорникова О.В.
	3 неделя	Готовимся к экзаменам. Важность режима дня и сна	Морина Е.В.
	4 неделя	Регуляция психо-эмоциональных состояний	Шорникова О.В.
МАЙ	1 неделя (мир, труд, май)	Фит-тренировка	Морина Е.В. (студ.совет)
	2 неделя	Горе. Как пережить утрату.	Шорникова О.В.
	3 неделя (15.05международный день семьи. Конкурс «Я и моя семья»)	Семейные ценности и традиции.	Морина Е.В. (студ.совет)
	4 неделя	Откуда ты родом? Законы развития родовой системы.	Шорникова О.В.

в Плане:
- последующие консультации по запросу;
- разработка рекомендаций «Настольная книга Зожника»;
- группа в ВК «Школа здоровых привычек»;
- стенгазета «Будь в форме» (раз в квартал);
- ЗОЖ мероприятия на природе;
- онлайн конкурсы, марафоны, челленджи.