Проект: «EKOSALOMATLIK» Лозунг ВОЗ «Думай глобально - действуй на своем месте»

ИНФОРМАТИВНЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ №4

ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГОВ ПО ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМУ, ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНОМУ, ФИЗИЧЕСКОМУ ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА, СРЕДЫ ОБИТАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ.

СПЕЦИАЛИСТ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ФЗОЖ) ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И УМЕТЬ:

ОБЩИЕ ЗНАНИЯ

- Общие принципы и механизмы формирования, сохранения и укрепления здоровья человека на различных этапах его жизни (*онтогенеза*);
- Основы лекторского мастерства и Межличностных Отношений (МЛО);
- Инновационные направления *(стратегии, принципы, модели, алгоритмы*), методы и средства ФЗОЖ *(био-, нано-, валео-экологические, психосоматические, био-социальные, педагогические ,ИКТ …);*

ОБЩИЕ УМЕНИЯ:

- *Анализ состояния индивидуального здоровья человека и населения, защита от экзогенных и эндогенных факторов риска и профилактика на основе формирования знаний и навыков ЗОЖ;*
- *Использование современных форм, методов, коммуникативных средств и условий обучения (инновационные педагогические технологии).*

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ:

- *Международные теории и модели ФЗОЖ;*
- *«Цели Развития тысячелетия» ООН, «Концепция ФЗОЖ в Республике Узб.», «Национальная модель ФЗОЖ»,»Государственные программы Года»*
- *Знание инновационной интерактивной методологии по ФЗОЖ, возрастных и половых особенностей обучения целевых групп населения.*

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УМЕНИЯ:

- Планирование, разработка, внедрение, мониторинг и оценка программ и проектов;
- Работа на основе социального партнерства с организациями и структурами различных уровней *(Международные, Государственные, ОО, ННО…),* ответственных за ФЗОЖ;
- Мониторинг и оценка эффективности проводимых мероприятий по ФЗОЖ различных структур;
- Оказание консультативной научно-методической помощи учреждениям и организациям;
- Определение образовательных потребностей специалистов и целевых групп населения на основе Международных и Государственных стратегических программ по оздоровлению населения и экологической среды;
- Организация и проведение обучения *(формальное, неформальное, дополнительное*, *дистанционное, инклюзивное)* специалистов по преемственному ФЗОЖ *(воспитатель, педагог*, *врач, психолог, социолог…)* и их Целевых Групп воздействия *(семья, ребенок, подросток…пожилой, старый человек);*
- Связь с СМИ, разработка образовательных программ и контентов, издание информативно-иллюстративных в соответствии с специфичными потребностями представителей целевых групп населения, включая особо язвимые группы (дети, молодежь женщины, инвалиды…).

БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ПО ИННОВАЦИОННОМУ ФОРМИРОВАНИЮ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ и профилактики ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЦЕЛЕВЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

«ПРОФЕССИОНАЛЫ Формирования ЗОЖ»: МАКСУДОВА РАНО ШЕРМАТОВНА

	Базовая Программа :
1.	**Введение: «Концепция по оздоровлению населения РУз.» (*Модель Каримова И. А.) по оздоровлению национального генофонда* формах, методах и средствах формирования Здоровья. Цели, объекты изучения лечебной, оздоровительной и профилактической медицины.**
2.	**Природа человека (*биопсихосоциальная*), его роль и место в природе. Понятия о строение и уровнях организации организма человека *(организм, система, орган, ткань, клетка…)* .**
3.	**Организм человека - как единая целостная живая система, способная к саморегуляции, самовосстановлению, саморепродукции и самосовершенствованию . Система жизненных потребностей человека *(теория Маслоу)***
4.	**Состояния организма *(здоровье, предболезнь, болезнь*). Формирование личностного ценностного отношения к собственному организму, здоровью, жизни мотивации для физического и духовно-нравственного самосовершенствования. Внешняя среда и её компоненты (*нравственная, духовная, социальная, экологическая…).***

«ПРОФЕССИОНАЛЫ Формирования ЗОЖ»: МАКСУДОВА РАНО ШЕРМАТОВНА

	Базовая Программа :
5.	**Здоровье человека - главная ценность его жизни. Понятие - «Здоровье», «Здоровый Образ Жизни» *(уровни формирования аспекты, алгоритм оздоровления, компоненты, факторы),* Экто -, экзовалеология человека. Экологическая среда и факторы риска.**
6.	**Алгоритм формирования здоровья *(информация, мотивация, принятие решения, формирование знаний, навыков, безопасного поведения, образа жизни)* Международные модели обучения здоровью (*информативная, поведенческая*)**
7.	**«Я» - концепция. Понятие, факторы и классические методы формирования собственного здоровья *(теория и практика).***
8	**Понятие ЗОЖ. Формирование навыков социальной адаптации и успешной межличностной коммуникации. Здоровые отношения *(к себе, к другим, к окружающей природе).* Взаимоотношения с людьми *(вербальное, невербальное).***

«ПРОФЕССИОНАЛЫ Формирования ЗОЖ»:
МАКСУДОВА РАНО ШЕРМАТОВНА

	Базовая Программа :
9.	**Формирование навыков межличностных отношений (МЛО) в семье и вне неё. Этические и нравственные нормы ЗДОРОВЬЯ. Общечеловеческие ЦЕННОСТИ. Национальные традиции МЛО.**
10.	**Онтогенез человека. Репродуктивное здоровье. Беременность. Безопасное материнство. Развитие здорового зародыша и плода *(Перинатальная педагогика и психология).* Значение своевременного выявления и коррекции *(родители, психологи, педагоги, врачи)* малых мозговых аномалий и их влияние на развитии ребенка *(РОФЭС - диагностика).***
11.	**Значение *биотических, абиотических, антропогенных, экологических* факторов риска на здоровье матери и ребенка. Навыки самозащиты и профилактики заболеваний.**
12.	**Семья как социальный фактор формирования здоровья. *Работа в малых группах (анализ типов семей, факторов и форм воспитания в семье и социуме, эволюции семьи).* Планирование семьи, внутрисемейные взаимоотношения. Близкородственные браки и их последствия.**

«ПРОФЕССИОНАЛЫ Формирования ЗОЖ»:
МАКСУДОВА РАНО ШЕРМАТОВНА

	Базовая Программа :
13	**Типы воспитания, которые обуславливают формирование зависимого поведения ребенка *(табакокурение, алкоголизм, наркомания, компьютеромания…)* Профилактика зависимого поведения, на основе формирования навыков «безопасного поведения» и ЗОЖ**
14.	**Физиологические и психологические особенности детского *(новорожденный, грудной, дошкольный, школьный)* возраста. Значение грудного и искусственного вскармливания для развития и становления здоровой личности. Особенности оздоровления в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья ребенка.**
15.	**Физиологические и психологические, половые особенности подросткового периода. Доминирующие жизненные потребности (*ценности*), как основа мотивации. Формирование жизненных навыков безопасного поведения.**
16.	**Факторы саморегуляции и методы коррекции физического и психологического состояния подросткового периода. Особенности оздоровления и профилактики (*правонарушения, неадекватное восприятие и поведение …*).**

«ПРОФЕССИОНАЛЫ Формирования ЗОЖ»:
МАКСУДОВА РАНО ШЕРМАТОВНА

	Базовая Программа :
17.	**Физиологические и психологические, половые особенности молодого и зрелого возраста. Взаимоотношения «отцов и детей». Национальные традиции и современность.**
18.	**Психогеронтология. Правило здоровой старости. Доминирующие жизненные потребности (*ценности*), как основа мотивации. Факторы саморегуляции *(методы самокоррекции физического и психологического состояния)* и методы классики оздоровления.**
19.	**Сезонные, суточные биоритмы. Навыки «безопасного поведения» и самозащиты. Сон и бодрствование. Режим дня. Значение полноценного и физиологически достаточного сна для становления здоровой личности *(факторы риска: ненормированная работа в Интернете, Сотовый телефон, Реклама…).***
20.	**Классика оздоровления *(теория и практика):* Методы самодиагностики психосоматического состояния организма. Этапы, формы и методы саморегуляции (*по учениям Авиценны, Фун Ци, В Востокова, К Ниши, М Норбекова, Брегга, Коновалова С С…*)**

«ПРОФЕССИОНАЛЫ Формирования ЗОЖ»:
МАКСУДОВА РАНО ШЕРМАТОВНА

	Базовая Программа :
21.	**Методы и способы очищения и закаливания организма. Значение факторов адаптации и риска (*по учениям Авиценны, Фун Ци, В Востокова, К Ниши, М Норбекова, Брегга, Коновалова С С…).***
22.	**Понятие о строении, функции и значении покровной системы. Самодиагностика и саморегуляция состояния покровной ткани *(секреты восточной медицины).* Средства и способы оздоровления в зависимости от возрастных и половых особенностей человека.**
23.	**Косметика и косметология. Нана-, биотехнологии в оздоровительной практике. Профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний кожи**
24.	**Понятие строение, функции и значении опорно - двигательного аппарата Особенности скелета человека в связи с прямохождением и образом жизни. Возрастные и половые особенности. Значение определение роста /весового индекса. Движение - как основа становления Здоровья, качественной, продолжительной и активной жизни человека.**

«ПРОФЕССИОНАЛЫ Формирования ЗОЖ»:
МАКСУДОВА РАНО ШЕРМАТОВНА

	Базовая Программа :
29.	**Понятие строение, функции и значении кровеносной системы. Возрастные и половые особенности. Факторы риска. Внутренняя среда, значение и методы достижения гомеостаза. Биоритмы (*сезонные*, *суточные*, *индивидуальные)* и из значение.**
30.	**Методы и средства самодиагностики состояния сердечной деятельности и определение необходимой нагрузки для самооздоровления сердца и капиллярной системы организма (*Амосов, Ниши К, Коновалов С.С,).***
31.	**Понятие строение, функции и значении иммунной системы. Возрастные и половые особенности иммунной системы (значение тимуса, молозива). Инновационные методы повышения иммунокомпетенции организма *(фитотерапия, классика оздоровления, нанотехнологии,)*.**
32.	**Понятие строение, функции и значении выделительной системы. Возрастные и половые особенности. Классические и инновационные методы очищения систем организма. Саморегуляция состояния организма, экологические и поведенческие факторы риска.**

«ПРОФЕССИОНАЛЫ Формирования ЗОЖ»:
МАКСУДОВА РАНО ШЕРМАТОВНА

	Базовая Программа :
33.	**Понятие строение, функции и значении половой системы. Возрастные и половые особенности человека. Психо-социальные особенности полового воспитания и значение национальных традиций. Генторные права и стериотипы сегодня.**
34.	**Улучшение здоровья женщин: профилактика ранних и близкородственных браков, инфекционных (*ИППП, ВИЧ/СПИД, ТБ, ВГ…) и* связанных с современными методами контрацепции заболеваний. Методы и средства оздоровления (*Био-, нанатехнологии, классика оздоровления).***
35.	**Формы и методы естественного закаливания и оздоровления организма (*Фито-, Звуко-, Аромо-, свето-, цветотерапия…).* Возрастные и половые особенности (*Аурodиагностика и коррекция энергетической оболочки.)***
36.	**Понятие строение, функции и значении нервной системы. Возрастные и половые особенности становления нервной системы и органов чувств.. Навыки самозащиты экологических и поведенческих факторов риска. (*Диагностика ММН нанатехнологии в комплексном оздоровлении)***

«ПРОФЕССИОНАЛЫ Формирования ЗОЖ»:

МАКСУДОВА РАНО ШЕРМАТОВНА

ПРОГРАММА обучения в соответствии с требованиями специальности «ВАЛЕОЛОГИЯ»

Наша учебная программа отражает все основные разделы и темы учебных программ:

- **«Одам ва унинг саломатлиги» для 5-9 классов общеобразовательных школ .Ташкент 2007г, Узбекистон Республикаси Халк таълими вазирлиги. Узбекистон Республикаси Соглик саклаш вазирлиги.**
- **Оила ва саломатлик тугараги дастури Узбекистон Республикаси Халк таълими вазирлиги. Т. 2012**
- **Валеология асослари фанидан ишчи дастур. Узбекистон Республикаси Соглик саклаш вазирлиги. (Билим сохаси 100 000. Талим сохаси 140000). Укитувчиларни тайерлаш ва педагогика фани.**
- **ТАШИУВ Валеология кафедрасининг «Ахоли орасида СТТ шакллантиришнинг замонавий йуналишлари» дастури. Узбекистон Республикаси Соглик саклаш вазирлиги. 2013г.**
-
- ***Наша программа дополняет и расширяет их содержание на основе новейших инновационных педагогических технологий обучения ЗАНИЯМ, НАВЫКАМ, УМЕНИЯМ Здорового Образа Жизни и «Безопасного поведения» с целью внедрения теоретический и практический опыт мировой Оздоровительной и Профилактической МЕДИЦИНЫ в преемственное и последовательное формирование Культуры ЗДОРОВЬЯ каждого гражданина в отдельности и населения РУз. в целом***
-

ОЦЕНОЧНЫЙ БЛАНК

- **ПОЖАЛУЙСТА, помогите нам измерить успешность данного курса, закончив следующие фразы:**

На этом курсе *(программе)* я узнал (а) …….
Я была удивлена тем, что……
……
Мне понравилось……
- **……**

Мне не понравилось……
- **……**

Самым сложным для меня было……
Самым приятным мероприятием было……
- **……**

Курс (*программу)* можно было бы улучшить, если……
- **……**
- **……**

В целом, я думаю, что курс (*программа)* включает……
- **……**
- **……**

СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ!

- **Базисная 144 - х часовая учебная программа служит основанием для разработки 18ч, 24-х, 36 часовых *целевых программ , «Тематических курсов»* по желанию пользователей информации и актуальным проблемам конкретного времени обучения**

Программа может быть использована как для дополнительного обучения (*подготовка волонтеров-тренеров по принципу УДМ, ТоТ),* подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов *(валеолог, педагог, психолог, врач, …)* функционально ответственных за становление гармонически развитой, духовно-нравственно, психо - социально здоровой личности и представителей их целевого воздействия в РУз. *(семья, ребенок, подросток….)* с использованием научно-практических достижений в области внедрения методов, условий здоровьеформирования, самосовершенствования, защиты от факторов риска и формирования безопасного поведения для участия в обеспечении

НАШЕЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ, АКТИВНОЙ И КАЧЕСТВЕНОЙ ЖИЗНИ!

Член правления, Глава департамента инноваций МЖОФ «Sharg Ayoli»
автор и руководитель проекта *«EKOSALOMATLIK»* к.б.н. Максудова Р.Ш