

**ИП МУХАМЕТОВА АЛИНА МАЗИТОВНА**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель  
Мухаметова Алина Мазитовна

  
«16» апреля 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ»**

Уровень программы - базовый

Направленность программы - социально-гуманитарная

**Республика Башкортостан  
2025**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	5
3	СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	7
4	РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (РАЗДЕЛОВ)	19
5	ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	48
6	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	51

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1 Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ», в на изучение принципов правильного питания, психологические практики для управления соответствию со ст. 75 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 и ст. 5 Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» заключается в содействии участникам в обучении участников основам здорового питания, психологии самопомощи и пониманию работы организма и гормональной системы. Программа включает теоретические и практические занятия, направленные эмоциями и формирования здоровых привычек, а также углубленное знакомство с процессами, происходящими в организме, включая гормональную регуляцию. В ходе программы участники научатся эффективно поддерживать здоровье, принимать осознанные решения о питании и уходе за собой, а также использовать психотерапевтические методы для улучшения внутреннего самочувствия. Особое внимание уделяется формированию комфортной образовательной среды, которая соответствует законодательным требованиям Российской Федерации.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена современными вызовами в области здоровья и самочувствия. В условиях ускоренного темпа жизни, стресса и неправильного питания растет количество людей, сталкивающихся с проблемами избыточного веса, гормональных нарушений, усталости и депрессии. Эти факторы существенно влияют на качество жизни и могут привести к развитию хронических заболеваний.

Современное общество нуждается в грамотном подходе к поддержанию здоровья, который сочетает знание особенностей работы организма, правильного питания и методов психоэмоциональной самопомощи. Программа направлена на формирование осознанного отношения к своему телу, изучение гормональных процессов и их влияние на здоровье, а также на создание устойчивых привычек, способствующих улучшению физического состояния и гармонизации внутреннего самочувствия.

Особое внимание в программе уделяется вопросам питания, контроля за гормональным фоном и психоэмоционального здоровья, что является важным элементом в профилактике заболеваний и поддержании оптимальной физической формы. Участники программы получают знания, которые помогут сбалансировать питание, научиться регулировать гормональные процессы и развивать навыки психологической самопомощи для поддержания здоровья в долгосрочной перспективе.

В условиях растущего интереса к здоровому образу жизни, профилактике заболеваний и психоэмоциональному благополучию, данная программа предоставляет инструменты для эффективного саморазвития и самостоятельного поддержания здоровья без излишних усилий.

**Цель:** развитие уверенности и привлекательности у обучающихся через освоение техник и приемов для поддержания здоровья, красоты и молодости, что способствует улучшению их физической формы и внутреннего состояния. Программа направлена на предоставление знаний и практических инструментов, которые помогут регулировать гормональные процессы, составлять сбалансированные диеты, а также развивать эмоциональную устойчивость для поддержания высокого уровня физического и психоэмоционального благополучия.

### **Новизна программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ» отличается комплексным подходом, который объединяет научно обоснованные принципы нутрициологии, психологические практики самопомощи и основы понимания физиологии организма, включая гормональную регуляцию. Новизна программы заключается в синергии знаний из областей питания, психологии и медицины, представленных в адаптированной, доступной для широкой аудитории форме.

Программа выходит за рамки традиционных курсов по питанию, предлагая участникам не только базовые знания о рационе, но и углублённое понимание взаимосвязей между эмоциями, гормональным фоном и пищевым поведением. Впервые в рамках дополнительного образования используется модель, в которой обучение навыкам саморегуляции, формированию устойчивых привычек и эмоциональной устойчивости сочетается с научным объяснением физиологических процессов.

Также инновационным элементом является интеграция психотерапевтических приёмов и техник самопомощи в практическую часть программы, что позволяет участникам не просто усваивать информацию, но и применять её в повседневной жизни для стабилизации психоэмоционального состояния и профилактики нарушений здоровья, связанных с образом жизни.

Особое внимание уделено формированию безопасной и поддерживающей образовательной среды, отвечающей современным требованиям законодательства и способствующей комфортному обучению, осознанному саморазвитию и укреплению уверенности в себе.

Таким образом, программа предлагает уникальный путь к улучшению качества жизни через самопознание, управление гормональным здоровьем и внедрение устойчивых практик ухода за собой — что делает её востребованной, инновационной и практически значимой в условиях современных реалий.

### **Задачи:**

Содействовать поддержанию здоровья и красоты обучающихся через освоение методов правильного питания и здорового образа жизни, направленных на улучшение физического состояния и внутреннего самочувствия.

Развивать навыки самостоятельного контроля за состоянием организма через использование техник, направленных на нормализацию гормонального фона, что позволяет поддерживать оптимальный уровень энергии и благополучия.

Обучать методам создания индивидуализированных планов питания, учитывающих возрастные и физиологические особенности участников, для достижения гармонии тела и улучшения здоровья.

Содействовать развитию навыков психологической самопомощи через освоение эффективных техник для поддержания психоэмоционального равновесия, что способствует снижению стресса и повышению устойчивости к внешним нагрузкам.

Развивать уверенность участников в своем теле через изучение и применение знаний о работе организма, что позволяет укрепить самооценку и уверенность в собственных силах.

Обучать методам самодиагностики и профилактики заболеваний, включая оценку состояния организма, чтобы обучающиеся могли своевременно реагировать на изменения и поддерживать оптимальный уровень здоровья.

Содействовать освоению основ гормональной гигиены и принципов работы эндокринной системы, что помогает улучшить функционирование организма и избежать нарушений, связанных с гормональными дисбалансами.

Обеспечить освоение принципов безопасного и эффективного ухода за собой, который можно применять в домашних условиях для поддержания общего состояния здоровья и улучшения внешнего вида.

Развивать навыки профилактики возрастных изменений через изучение и использование техник, направленных на поддержание молодости кожи, улучшение физической активности и предотвращение старения.

Содействовать обучению методам поддержания баланса между физическим, психологическим и гормональным состоянием организма, что позволяет улучшить качество жизни и поддерживать долгосрочное здоровье.

## **1.2 Нормативно-правовая база разработки программы**

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ;
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2020, № 9, ст. 1137);
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 от 11.10.2023г. «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Локальные нормативные акты, регламентирующие образовательный процесс с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий - организация обязательно разрабатывает и утверждает следующие локальные акты (приказ, положение, инструкция) - (размещены на сайте):
6. (приказ, положение) об организации дистанционного обучения, в котором определяет, в том числе порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся (индивидуальных консультаций) и проведения текущего контроля и итогового контроля по учебным дисциплинам.
7. Приказ об утверждении методических материалов по использованию электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для обучающихся, педагогических и административных работников, ответственных за организацию учебной деятельности.
8. Инструкция для обучающихся и педагогических работников о том, как получить или восстановить логин и пароль (в случае использования личных кабинетов), а также инструкции по организации работы в «виртуальных» и «совместных» группах.
9. Инструкция по размещению учебных материалов для обучающихся, педагогических и административных работников, ответственных за организацию учебной деятельности.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Предметные результаты:**

Знает базовые понятия по разделам программы.

Знает основные принципы здорового питания, включая правильное сочетание продуктов и их влияние на организм.

Осваивает методы поддержания здоровья и красоты тела с использованием доступных практик, таких как регулирование питания, нормализация гормонального фона и психологическая самопомощь.

Развивает навыки самостоятельного выбора продуктов и составления рационов питания, направленных на поддержание здоровья, улучшение физического состояния и эмоционального благополучия.

Овладевает техниками самодиагностики и профилактики заболеваний, включая знание основных признаков нарушений и возможность своевременного реагирования на изменения в организме.

Знает, как поддерживать гормональный баланс с помощью правильного питания и психоэмоционального состояния, что способствует общему улучшению здоровья и жизненного тонуса.

Развивает навыки формирования личных стратегий здорового образа жизни, включая практики профилактики возрастных изменений и нормализации веса.

Применяет знания о работе эндокринной системы и физиологии для поддержания нормального уровня энергии, улучшения обменных процессов и гармонизации состояния организма.

Овладевает техниками стресс-менеджмента, направленными на улучшение психоэмоционального состояния и повышение устойчивости к внешним и внутренним стрессорам.

Знает принципы гормональной гигиены и способы их применения для восстановления и поддержания гормонального баланса, что способствует улучшению общего состояния здоровья.

Развивает уверенность в своем теле и внешности через осознанное отношение к здоровому питанию и гармоничному уходу за собой.

**Обладает навыками:**

Применение методов здорового питания, включая создание сбалансированных рационов, основанных на потребностях организма.

Освоение техник гормональной гигиены для восстановления и поддержания оптимального гормонального фона через правильное питание и психоэмоциональное состояние.

Применение практик психоэмоциональной самопомощи, направленных на управление стрессом и улучшение психологического благополучия.

Развитие навыков самостоятельной оценки состояния организма и принятия решений, направленных на улучшение здоровья, включая выбор правильных продуктов питания и составление диеты.

Освоение методов профилактики возрастных изменений, направленных на нормализацию обменных процессов, поддержание энергии и активности на протяжении жизни.

Применение техник самодиагностики и профилактики заболеваний, включая использование природных средств и адаптацию питания в зависимости от состояния здоровья.

Развитие навыков управления весом, включая принципы сбалансированного питания и правильного отношения к процессам изменения тела.

Овладение навыками поддержания гармонии между физическим и психоэмоциональным состоянием через использование методов здорового питания и регулярных упражнений.

Развитие навыков построения индивидуальной стратегии поддержания здоровья, включающей профилактику заболеваний, поддержание гормонального фона и улучшение общего состояния.

Поддержание уверенности в себе и своем теле через систематическое применение принципов здорового питания, ухода за собой и позитивного отношения к процессу саморазвития.

#### **Метапредметные результаты:**

Развитие навыков внимательности и осознанности при планировании и реализации здорового питания, внимание к реакции организма на изменения в рационе.

Развитие способности анализировать потребности организма в питательных веществах, а также определять влияние питания на физическое и эмоциональное состояние.

Освоение навыков самоконтроля и самооценки своего состояния, включая распознавание сигналов организма и своевременную корректировку диеты и привычек.

Умение интегрировать принципы здорового питания в повседневную жизнь, обеспечивая баланс между физическим состоянием, эмоциями и психоэмоциональным фоном.

Развитие навыков целенаправленного подхода к уходу за собой, включая умение разрабатывать индивидуальные диеты и управлять своим здоровьем в долгосрочной перспективе.

Развитие способности к саморегуляции, умение контролировать стресс, что способствует улучшению физического состояния и психоэмоционального равновесия.

Освоение методов восстановления энергии через сочетание здорового питания и психоэмоциональных практик для поддержания общего самочувствия и гармонии.

Повышение уровня самосознания и ответственности за состояние здоровья через использование технологий саморазвития, правильного питания и ухода за телом.

Развитие способности к планированию рациона питания с учетом гормонального фона и потребностей организма для достижения максимального физического и психологического благополучия.

Развитие личных навыков заботы о своем теле и здоровья, включая устойчивые привычки и стратегии, способствующие долговременному поддержанию молодости и энергии.

Регулятивные: овладение навыками самодиагностики уровня самоуважения; дистанционного обучения и возможностями Интернета и средств ИКТ для получения образования в дистанционном режиме.

#### **Личностные результаты:**

Развитие уверенности в собственных силах и способностях управлять своим здоровьем и внешним видом через применение знаний о здоровом питании и поддержании физической формы.

Повышение уровня ответственности за собственное тело и здоровье через формирование здоровых привычек, осознанный подход к питанию и уходу за собой.

Укрепление внутренней гармонии и самоощущения через практики, способствующие улучшению физического и эмоционального состояния, уверенности в себе.

Развитие способности принимать решения, основанные на собственных потребностях и предпочтениях, учитывая изменения в теле и психоэмоциональном состоянии.

Формирование позитивного отношения к своему телу, укрепление самооценки и уверенности в своей внешности через регулярный уход за собой и контроль за состоянием здоровья.

Развитие самодисциплины и самоконтроля, умение поддерживать регулярность в уходе за телом и соблюдении принципов здорового питания.

Овладение навыками стрессоустойчивости и управления эмоциями через осознанное отношение к своим потребностям и способность к психоэмоциональному самообслуживанию.

Стимулирование развития личной мотивации к улучшению качества жизни и поддержанию молодости через комплексный подход к здоровью и уходу за телом.

Формирование стойкости и гибкости в принятии изменений в образе жизни, улучшение способности адаптироваться к изменениям и новым методам ухода за собой.

Развитие навыков саморегуляции в отношении питания, физических нагрузок и эмоционального состояния для достижения долговременных результатов в поддержании здоровья и красоты.

### 3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Учебный план программы

Учебный план определяет качественные и количественные характеристики образовательной программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- объемные параметры учебной нагрузки;
- перечень дисциплин (разделов) и их составных элементов;
- последовательность и распределение учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности обучающихся;
- виды учебных занятий;
- распределение различных форм промежуточного мониторинга;
- объемные показатели подготовки и проведение итогового мониторинга.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ»**

**Форма обучения: с использованием исключительно дистанционных образовательных технологий (ДОТ)**

№	Разделы, темы	Всего ак.часов	Контактная работа, часов		Самостоятельная работа, ак.часов	Форма текущего контроля
			Лекции, ак.часов	Практические занятия, ак.часов		
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Вводная часть</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
<b>1.1</b>	Тема 1. Ответы на часто задаваемые вопросы	<b>1</b>	-	-	<b>1</b>	-
<b>1.2</b>	Тема 2. График работы курса	<b>1</b>	-	-	<b>1</b>	-
<b>1.3</b>	Тема 3. Чек-лист перед запуском курса	<b>1</b>	-	-	<b>1</b>	-
<b>1.4</b>	Тема 4. Анкета для новичков	<b>1</b>	-	-	<b>1</b>	проверка выполнения задания (анкетирование)
<b>1.5.</b>	Тема 5. Добавляемся в чаты	<b>1</b>	-	-	<b>1</b>	-

1.6	Тема 6. Правила взаимодействия	1	-	-	1	проверка выполнения задания
1.7	Тема 7. Книги рецептов часть 1	1	-	-	1	-
1.8.	Тема 8. Правила перед замерами	2	1	-	1	-
2	<b>Раздел 2. С чего начать худеть. Основы</b>	<b>23</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
2.1	Тема 1. Хочу похудеть. С чего начать?	4	2	1	1	проверка выполнения задания
2.2	Тема 2. Как худеть быстро за счёт подсчета калорий	6	2	2	2	проверка выполнения задания
2.3	Тема 3. Составление рациона. Что есть, чтобы худеть	5	1	2	2	проверка выполнения задания
2.4	Тема 4. Видео-инструкции	2	1	-	1	-
2.5	Тема 5. Самые рабочие диеты 21 века	3	2	-	1	-
2.6	Тема 6. Как худеть принимая себя	3	1	1	1	-
3	<b>Раздел 3. Про здоровье</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
3.1	Тема 1. Урок с гастроэнтерологом «Основные проблемы с пищеварением. Гастрит, панкреатит, холецистит»	2	1	-	1	-
3.2	Тема 2. Урок с сексологом. «Секреты сексуальности женщины»	2	1	-	1	-
3.3	Тема 3. Урок с гинекологом «Особенности питания во время беременности»	2	1	-	1	-
3.4	Тема 4. Урок с гинекологом «Питание мамы в период грудного вскармливания»	2	1	-	1	-
3.5	Тема 5. 6 мастер-классов по приготовлению полезных рецептов (киш, хлеб, лечо, мармелад, мороженое, джем)	2	1	-	1	-
3.6	Тема 6. Урок с врачом эндокринологом «Вопросы к эндокринологу»	3	2	-	1	проверка выполнения задания
4	<b>Раздел 4. Тело и психологический настрой</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	

4.1	Тема 1. Правильный вакуум	3	1	1	1	проверка выполнения задания
4.2	Тема 2. Как худеть со срывами	3	1	1	1	проверка выполнения задания
4.3	Тема 3. Тело в балансе	2	1	-	1	проверка выполнения задания
4.4	Тема 4. Как перестать худеть и начать жить в стройности?	3	2	-	1	-
4.5	Тема 5. Как перестать считать калории и перейти на интуитивное питание	2	1	-	1	проверка выполнения задания
4.6	Тема 7. Книга рецептов. Часть 2	2	-	1	1	-
5	<b>Раздел 5. Спорт и правильная еда</b>	<b>35</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	
5.1	Тема 1. Сама себе диетолог	4	2	1	1	проверка выполнения задания
5.2	Тема 2. Как убрать живот быстро?	3	1	1	1	-
5.3.	Тема 3. Зарядка	5	1	2	2	-
5.4	Тема 4. Спорт и тренировки	10	2	7	1	-
5.5	Тема 5. Урок с фейс-тренером «Фейс-Фитнес. Улучшаем осанку, шею и лицо»	4	1	2	1	-
5.6	Тема 6. Мастер-класс по сыроварению. Адыгейский сыр.	3	1	1	1	-
5.7	Тема 7. Мастер-класс по ПП десертам. Готовим бананово-кокосовый рулет	2	1	-	1	-
5.8	Тема 8. Мастер-класс по ПП десертам. Готовим меренги	2	1	-	1	-
5.9	Тема 9. Мастер-класс по ПП десертам. Готовим меренговый рулет	2	1	-	1	-
6	<b>Раздел 6. Здоровое тело</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	
6.1	Тема 1. Массаж	2	1	-	1	проверка выполнения задания
6.2	Тема 2. Вопросы к кардиологу	3	2	-	1	проверка выполнения задания
6.3	Тема 3. Дирижёр организма-щитовидная железа	2	1	-	1	проверка выполнения задания

6.4	Тема 4. Эмоциональное заедание	3	1	1	1	проверка выполнения задания
6.5	Тема 5. Кожа тела	4	2	1	1	проверка выполнения задания
6.6	Тема 6. Всё о варикозной болезни	2	1	-	1	проверка выполнения задания
6.7	Тема 7. Книга рецептов. Десерты	1	-	-	1	-
7	<b>Раздел 7. Осознанное питание</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	
7.1	Тема 1. Осознанное питание	2	1	-	1	-
7.2.	Тема 2. Здоровый хлеб на закваске	4	2	1	1	-
7.3	Тема 3. Урок с детским эндокринологом «Питание в детском возрасте»	2	1	-	1	-
7.4	Тема 4. Мастер класс по ПП десертам. Часть 2	2	1	-	1	-
7.5	Тема 5. Плато	3	1	1	1	проверка выполнения задания
7.6	Тема 6. Наули	3	1	1	1	-
7.7	Тема 7. Второе дыхание	3	1	1	1	проверка выполнения задания
7.8	Тема 8. Как смотреть составы	4	1	2	1	проверка выполнения задания
7.9	Тема 9. Целлюлит	2	1	-	1	проверка выполнения задания
7.10	Тема 10. Урок по менопаузе	2	1	-	1	проверка выполнения задания
7.11	Тема 11. Чек лист по выбору блюд вне дома	2	-	1	1	-
8	<b>Раздел 8. Гормоны и вес</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	-
8.1	Тема 1. Ожирение печени. Как восстановить печень	2	1	-	1	проверка выполнения задания
8.2	Тема 2. Я сладкоежка	1	1	-	-	-
8.3	Тема 3. Мастер класс по ПП десертам часть 3. Шоколад.	2	1	-	1	-
8.4	Тема 4. Урок с косметологом «Базовый уход за кожей лица»	4	2	1	1	-
8.5	Тема 5. Урок с гастроэнтерологом «Питание здорового человека»	2	1	-	1	проверка выполнения задания
8.6	Тема 6. Гормоны. Мелатонин	2	1	-	1	проверка выполнения задания
8.7	Тема 7. Инсулиновый индекс или «реабилитация	3	1	1	1	проверка выполнения

	молочки»					задания
<b>8.8</b>	Тема 8. Интуитивное питание	<b>3</b>	1	1	1	проверка выполнения задания
<b>8.9</b>	Тема 9. Урок с гинекологом	<b>2</b>	1	-	1	проверка выполнения задания
<b>8.10.</b>	Тема 10. Книга рецептов. Праздничный стол	<b>1</b>	-	-	1	-
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Возвращение к себе</b>	<b>53</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	
<b>9.1</b>	Тема 1. Возвращение к себе	<b>4</b>	2	1	1	проверка выполнения задания
<b>9.2</b>	Тема 2. Урок с визажистом. «Макияж на каждый день»	<b>4</b>	2	1	1	-
<b>9.3</b>	Тема 3. Гормоны. Соматотропин	<b>3</b>	2	-	1	проверка выполнения задания
<b>9.4</b>	Тема 4. Гормоны. Кортизол	<b>3</b>	2	-	1	проверка выполнения задания
<b>9.5</b>	Тема 5. БАДы, витамины и минералы	<b>6</b>	2	2	2	проверка выполнения задания
<b>9.6</b>	Тема 6. Гормоны. Эндорфины	<b>3</b>	2	-	1	проверка выполнения задания
<b>9.7</b>	Тема 7. Как лишний вес и питание влияет на аутоиммунные заболевания и болезни суставов	<b>4</b>	3	-	1	проверка выполнения задания
<b>9.8</b>	Тема 8. Книга Здоровая еда	<b>1</b>	-	-	1	-
<b>9.9</b>	Тема 9. Коррекция фигуры с помощью одежды	<b>4</b>	1	1	2	-
<b>9.10</b>	Тема 10. Подагра	<b>2</b>	1	-	1	проверка выполнения задания
<b>9.11</b>	Тема 11. Психосоматика лишнего веса. Неочевидные причины	<b>4</b>	2	1	1	проверка выполнения задания
<b>9.12</b>	Тема 12. Лимфатическая система	<b>2</b>	1	-	1	проверка выполнения задания
<b>9.13</b>	Тема 13. Гормоны и вес	<b>2</b>	1	-	1	-
<b>9.14</b>	Тема 14. Печень под прицелом	<b>1</b>	1	-	-	проверка выполнения задания
<b>9.15</b>	Тема 15. Остеопороз	<b>2</b>	1	-	1	проверка выполнения задания
<b>9.16</b>	Тема 16. Секреты здорового долголетия	<b>3</b>	1	1	1	проверка выполнения задания
<b>9.17</b>	Тема 17. Урок с гастроэнтерологом «Дырявый кишечник»	<b>2</b>	1	-	1	проверка выполнения задания
<b>9.18</b>	Тема 18. Нарушение	<b>3</b>	1	1	1	-

	пищевого поведения					
	<b>Всего по курсу</b>	<b>216</b>	<b>89</b>	<b>43</b>	<b>84</b>	
<b>8</b>	<b>Итоговый мониторинг</b>	<b>Тестирование 2 часа</b>				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>218 ак.часов</b>				

### **Категория обучающихся:**

По программе могут обучаться взрослые обучающиеся в возрасте от 18 лет и старше.

Уровень образования: без требований к образованию.

Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

**Форма обучения:** применяется исключительно электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

**Уровень сложности программы:** начальный/стартовый уровень. Содержание программы подразумевает логическую последовательность изложение учебного материала, принятие и усвоение новых знаний и умений на базе уже имеющихся.

Программа предполагает:

разновозрастный характер объединений;

дистанционную форму реализации программы.

Предварительные требования: знать основы компьютерной грамотности.

### **В рамках реализации Программы применяются следующие виды контроля:**

промежуточный контроль (по результатам изучения разделов);

итоговый контроль (в конце периода освоения программы).

Текущий контроль предметных результатов проводится на каждом занятия в форме письменного опроса, тестирования, видеоотчеты и саморефлексия по определению качества и полноты выполнения практического задания.

### **Прокторинг:**

В целях обеспечения объективности итоговой оценки, соблюдения академической добросовестности и соответствия требованиям действующего законодательства Российской Федерации, в рамках реализации программы «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ» предусмотрен прокторинг при проведении промежуточного и итогового контроля.

Прокторинг осуществляется с использованием дистанционных технологий и включает контроль личности обучающегося, соблюдение условий прохождения итогового контроля, а также фиксацию возможных нарушений.

В процессе прокторинга обеспечивается:

идентификация личности обучающегося (с использованием паспорта или иного документа, удостоверяющего личность);

наблюдение за обучающимся в режиме реального времени в течение всего периода проверки знаний;

фиксация видео- и аудиосигналов;

анализ результатов с последующим принятием решения о зачёте или необходимости повторного прохождения контроля.

Прокторинг проводится с соблюдением норм конфиденциальности и защиты персональных данных, в соответствии с Федеральным законом № 152-ФЗ «О персональных данных» и иными нормативно-правовыми актами. Все участники прокторинга предварительно информируются о правилах его проведения и дают согласие на обработку персональных данных.

Применение прокторинга позволяет обеспечить прозрачность и достоверность результатов итогового контроля, повысить уровень дисциплины и ответственности обучающихся, а также подтвердить освоение образовательной программы в полном объёме.

Прокторинг проводится через программное обеспечение «Система онлайн-прокторинга Экзамус 2.0».

### Организационно-педагогические условия:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий для каждой учебной группы.

Срок обучения: 218 ак.часов, 16 недель.

### 3.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график устанавливает детальное распределение учебной нагрузки, в том числе самостоятельной работы по учебным предметам, курсам, дисциплинам (разделам), иным видам учебной деятельности обучающихся.

Дата начала реализации программы определяется приказом ИП Мухаметовой А.М.

Календарный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяет последовательность и трудоемкость освоения учебных предметов, курсов, дисциплин (разделов), иных видов учебной деятельности обучающихся и формы мониторинга знаний обучающихся по неделям.

### Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ»

№		1 неделя/ 5 неделя/ 9 неделя/ 13 неделя			2 неделя/ 6 неделя/ 10 неделя/ 14 неделя			3 неделя/ 7 неделя/ 11 неделя/ 15 неделя			4 неделя/ 8 неделя/ 12 неделя/ 16 неделя		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дни проведения занятий													
	Разделы, темы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Раздел 1. Вводная часть												
1.1	Тема 1. Ответы на часто задаваемые вопросы	1											
1.2	Тема 2. График работы курса	1											
1.3	Тема 3. Чек-лист перед запуском курса	1											
1.4	Тема 4. Анкета для новичков	1											
1.5.	Тема 5. Добавляемся в чаты	1											
1.6	Тема 6. Правила взаимодействия	1											
1.7	Тема 7. Книги рецептов часть 1	1											

1.8.	Тема 8. Правила перед замерами	2																
2	<b>Раздел 2. С чего начать худеть. Основы</b>																	
2.1	Тема 1. Хочу похудеть. С чего начать?		4															
2.2	Тема 2. Как худеть быстро за счёт подсчета калорий			6														
2.3	Тема 3. Составление рациона. Что есть, чтобы худеть				5													
2.4	Тема 4. Видео-инструкции					2												
2.5	Тема 5. Самые рабочие диеты 21 века					3												
2.6	Тема 6. Как худеть принимая себя						3											
3.	<b>Раздел 3. Про здоровье</b>																	
3.1	Тема 1. Урок с гастроэнтерологом «Основные проблемы с пищеварением. Гастрит, панкреатит, холецистит»									2								
3.2	Тема 2. Урок с сексологом. «Секреты сексуальности женщины»									2								
3.3	Тема 3. Урок с гинекологом «Особенности питания во время беременности»										2							
3.4	Тема 4. Урок с гинекологом «Питание мамы в период грудного вскармливания»										2							
3.5	Тема 5. 6 мастер-классов по приготовлению полезных рецептов (киш, хлеб, лечо, мармелад, мороженое, джем)										2							
3.6	Тема 6. Урок с врачом эндокринологом «Вопросы к эндокринологу»											3						
4.	<b>Раздел 4. Тело и психологический настрой</b>																	
4.1	Тема 1. Правильный вакуум												3					

4.2	Тема 2. Как худеть со срывами										3		
4.3	Тема 3. Тело в балансе											2	
4.4	Тема 4. Как перестать худеть и начать жить в стройности?											3	
4.5	Тема 5. Как перестать считать калории и перейти на интуитивное питание												2
4.6	Тема 7. Книга рецептов. Часть 2	2											
5.	<b>Раздел 5. Спорт и правильная еда</b>												
5.1	Тема 1. Сама себе диетолог	4											
5.2	Тема 2. Как убрать живот быстро?		3										
5.3.	Тема 3. Зарядка			5									
5.4	Тема 4. Спорт и тренировки				10								
5.5	Тема 5. Урок с фейс-тренером «Фейс-Фитнес. Улучшаем осанку, шею и лицо»						4						
5.6	Тема 6. Мастер-класс по сыроварению. Адыгейский сыр.							3					
5.7	Тема 7. Мастер-класс по ПП десертам. Готовим бананово-кокосовый рулет								2				
5.8	Тема 8. Мастер-класс по ПП десертам. Готовим меренги								2				
5.9	Тема 9. Мастер-класс по ПП десертам. Готовим меренговый рулет								2				
6	<b>Раздел 6. Здоровое тело</b>												
6.1	Тема 1. Массаж										2		



Раздел 8. Гормоны и вес												
8												
8.1	Тема 1. Ожирение печени. Как восстановить печень							2				
8.2	Тема 2. Я сладкоежка								1			
8.3	Тема 3. Мастер класс по ПП десертам часть 3. Шоколад.								2			
8.4	Тема 4. Урок с косметологом «Базовый уход за кожей лица»								4			
8.5	Тема 5. Урок с гастроэнтерологом «Питание здорового человека»									2		
8.6	Тема 6. Гормоны. Мелатонин									2		
8.7	Тема 7. Инсулиновый индекс или «реабилитация молочки»										3	
8.8	Тема 8. Интуитивное питание											3
8.9	Тема 9. Урок с гинекологом											2
8.10.	Тема 10. Книга рецептов. Праздничный стол											1
Раздел 9. Возвращение к себе												
9.												
9.1	Тема 1. Возвращение к себе	4										
9.2	Тема 2. Урок с визажистом. «Макияж на каждый день»		4									
9.3	Тема 3. Гормоны. Соматотропин		3									
9.4	Тема 4. Гормоны. Кортизол			3								
9.5	Тема 5. БАДы, витамины и минералы				6							
9.6	Тема 6. Гормоны. Эндорфины					3						

9.7	Тема 7. Как лишний вес и питание влияет на аутоиммунные заболевания и болезни суставов					4						
9.8	Тема 8. Книга Здоровая еда						1					
9.9	Тема 9. Коррекция фигуры с помощью одежды						4					
9.10	Тема 10. Подагра						2					
9.11	Тема 11. Психосоматика лишнего веса. Неочевидные причины							4				
9.12	Тема 12. Лимфатическая система								2			
9.13	Тема 13. Гормоны и вес								2			
9.14	Тема 14. Печень под прицелом									1		
9.15	Тема 15. Остеопороз									2		
9.16	Тема 16. Секреты здорового долголетия										3	
9.17	Тема 17. Урок с гастроэнтерологом «Дырявый кишечник»											2
9.18	Тема 18. Нарушение пищевого поведения											3

**Итоговый мониторинг                      Тестирование (2 часа)**

**Всего: 218 ак.часов**

#### **4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (РАЗДЕЛОВ)**

Рабочая программа является основным документом, регламентирующим содержание обучения при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Рабочая программа определяет:

- место учебной дисциплины (разделов) в структуре образовательной программы;
- цели и задачи учебной дисциплины (разделов) – требования к результатам освоения;
- объем учебной дисциплины (разделов) и виды учебной работы;
- тематический план и содержание учебной дисциплины (разделов) и его составных элементов;

- условия реализации учебной дисциплины (раздела);
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины (раздела).

В рабочей программе каждой дисциплины (модуля, курса) сформулированы конечные результаты обучения в органичной увязке с осваиваемыми знаниями, умениями и приобретаемой компетенции по вопросам формирования знаний, умений и навыков организации развивающего процесса.

### **Раздел 1. Вводная часть**

**Цели:** обеспечить участников необходимыми знаниями для эффективного взаимодействия с платформой, понимания графика курса, подготовки к замерам и выполнения домашних заданий. Обучить правильному использованию инструментов курса, включая чаты и рецепты, для достижения целей по улучшению питания и здоровья.

**Задачи:** ознакомить с возможными ошибками и их решениями, научить настраивать профиль и уведомления. Инструктировать по подготовке к замерам и правильному использованию инструментов для контроля здоровья. Обеспечить знаниями о графике курса и правилах взаимодействия с кураторами и другими участниками. Научить использованию материалов курса и выполнению домашних заданий по установленному расписанию.

**Знания:** ошибки и их решения при работе с платформой. Принципы настройки профиля и уведомлений. Основные правила подготовки к замерам. Порядок работы с чатами и группами курса. График работы курса и доступность поддержки. Правила выполнения домашних заданий и использования рецептов для поддержания диеты.

**Умения и навыки:** настройка аккаунта и уведомлений. Устранение проблем с доступом и воспроизведением контента. Определение режима питания и соблюдение рекомендаций по подготовке к замерам. Использование материалов курса для выполнения домашних заданий и соблюдения диетических рекомендаций. Самостоятельная настройка и управление профилем. Эффективное взаимодействие в группах курса. Правильная подготовка к замерам с учётом рекомендаций. Организация работы по выполнению домашних заданий и отслеживание личного прогресса.

### **Содержание Раздела:**

#### **Тема 1. Ответы на часто задаваемые вопросы**

Ошибка 403 возникает при отсутствии доступа, ошибка 404 — при отсутствии страницы. Решение включает проверку ссылки, авторизации и очистку кэша. Настройка профиля позволяет изменить личные данные и параметры аккаунта. Настройка уведомлений включает выбор способов и частоты получения информации. Переход к урокам осуществляется через личный кабинет. Если уроки не воспроизводятся, необходимо проверить интернет-соединение, очистить кэш или сменить браузер. Для получения писем от платформы рекомендуется добавить адрес отправителя в белый список почтового сервиса. Возврат средств возможен при соблюдении условий, указанных в оферте. Обращение в техподдержку осуществляется через форму на платформе или по указанным контактам.

#### **Тема 2. График работы курса**

Информационный канал начинает работу с 9-го числа и функционирует с 09:00 до 18:00 по московскому времени. Добавление в чаты с кураторами также происходит 9-го числа. Кураторы отвечают в рабочие часы, общение между участниками и возможность задавать вопросы в чате доступны круглосуточно. Выходных и праздничных дней на курсе нет, но у кураторов предусмотрены выходные по графику. В их отсутствие работают кураторы выходного дня, которые полностью замещают основного куратора. Техническая поддержка отвечает с 09:00 до 18:00. Материалы и уроки открываются по установленному расписанию. О дате и времени онлайн-встреч заранее сообщается в информационном канале. Информация о сроках выполнения домашних заданий публикуется в информационном канале.

### **Тема 3. Чек-лист перед запуском курса**

Рекомендуется заранее подготовить кухонные весы с плоской поверхностью и сантиметровую ленту для замеров. Весы для определения массы тела также пригодятся на старте, при этом важно проверить их исправность. Рекомендуется начать соблюдать питьевой режим: рассчитать индивидуальную норму жидкости по формуле и стремиться выпивать 50–70% этой нормы в виде чистой воды. Для контроля объема воды предлагается использовать специальные приложения или подручные методы.

Рекомендуется начать выстраивать режим питания: основной объём углеводов переносить на первую половину дня, ужин делать лёгким и белковым, не позже 20:00. Поддерживается идея уменьшения калорийности к вечеру, отказ от частых перекусов, соблюдение комфортных порций и 3–5 приёмов пищи в день.

Не рекомендуется устанавливать приложения для подсчета калорий до начала курса. Не следует стремиться к идеальному результату с первых дней, избегать крайностей и излишнего давления от частого взвешивания. Не нужно торопиться с самостоятельными действиями — информация будет поступать поэтапно. Отказ от жёстких ограничений и голодовок — один из принципов курса.

### **Тема 4. Анкета для новичков**

Работа на курсе с участницей (советы по питанию и помощь в составлении рациона) проводится согласно индивидуальным предпочтениям участницы на основании подробно заполненной ею анкеты уже на курсе.

### **Тема 5. Добавляемся в чаты**

На курсе предусмотрена групповая работа и общение через три Telegram-группы. Информационный канал предназначен для размещения ключевой информации курса и закрыт от комментариев, чтобы избежать лишнего шума. Группа с куратором используется для взаимодействия с участниками, обсуждения заданий и получения ответов на вопросы. Она состоит из небольшого количества участников, что обеспечивает внимание к каждому сообщению. В группе также присутствуют старшие кураторы, которые могут оперативно ответить в случае отсутствия основного куратора.

### **Тема 6. Правила взаимодействия**

На курсе предусмотрена групповая работа и общение. Информационный канал предназначен для размещения ключевой информации курса и закрыт от комментариев, чтобы избежать лишнего шума. Группа с куратором используется для взаимодействия с участниками, обсуждения заданий и получения ответов на вопросы. Она состоит из небольшого количества участников, что обеспечивает внимание к каждому сообщению. В группе также присутствуют старшие кураторы, которые могут оперативно ответить в случае отсутствия основного куратора.

### **Тема 7. Книги рецептов часть 1**

Урок включает разнообразные рецепты, которые помогут вам сбалансировать питание, поддерживая цели похудения. В книге представлены простые и вкусные блюда с учётом диетических рекомендаций, включающих разнообразные продукты для оптимального результата. Каждое блюдо снабжено пошаговыми инструкциями и информацией о калорийности и питательной ценности, чтобы вам было легко следовать плану питания и получать удовольствие от еды.

### **Тема 8. Правила перед замерами**

Перед замерами важно соблюдать несколько рекомендаций, чтобы избежать задержки жидкости в организме и отёков. Не стоит злоупотреблять мочегонными напитками, алкоголем, солью, углеводами и сладким. Избыточное потребление этих веществ может привести к

накоплению воды в организме. Также отёк может быть вызван стрессом, физическими нагрузками, циклом, недосыпом и болезнями. Важно учитывать, что изменения в объёмах могут быть временными, и не стоит паниковать, если результат замеров оказался неожиданным. Лучше пересчитать параметры через несколько дней, когда лишняя жидкость уйдёт.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; демонстрации слайдов презентаций для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционных и практических занятий; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

#### **Оценочные материалы:**

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем модуля предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий обучающегося.

#### **Задание 1 к Теме 4 Раздела 1**

Заполните Анкету.

#### **Анкета для новеньких:**

Фамилия, имя, город проживания (разница во времени с МСК)\*

Какое обращение будет для вас наиболее комфортным? На ты или вы? По имени или по имени и отчеству?\*

Ваш рост, вес, возраст и дата рождения\*

Ваше семейное положение, количество детей и их возраст\*

Какие темы для обсуждения в группах курса были бы вам максимально интересными?\*

Диетология

Рецепты

Общение и поддержка от единомышленниц

Болталка (всё обо всем)

Свой вариант (можно будет написать в комментарии ниже)

Ваш комментарий к вопросу выше (интересные для вас темы общения)\*

Есть ли у Вас заболевания ЖКТ, заболевания обмена веществ - подагра, эндокринные заболевания?\*

Ваши глобальные цели на пути к стройности (можно шаги, можно даты)\*

Ваши цели и ожидания в рамках курса?\*

Укажите список продуктов, которые не едите и не хотите есть\*

Укажите список продуктов от которых на данный момент Вам тяжело отказаться или Вы не планируете отказываться от них вообще \*

Есть ли пищевая аллергия и на что? Есть ли противопоказания от врачей по каким-либо продуктам? Если есть, то напишите список таких продуктов\*

Работаете? В декретном отпуске (укажите, если есть грудное вскармливание)?\*

Если работаете, то как питаетесь? Берете еду с собой или обедаете в кафе/столовой? Если в кафе/столовой, то какие блюда обычно берете?\*

Опишите вашу активность на работе/дома (как много сидите и как долго находитесь на ногах)? Кем работаете (отвечать по желанию)\*

Участвовали Вы раньше в подобных курсах ли марафонах? Есть опыт в похудении? \*

Участвовали ли вы в бесплатном марафоне Алины? Каких результатов и за какой период достигли, если участвовали?\*

Какая причина возникновения у Вас лишнего веса (на ваш взгляд )?\*

Опишите образ идеального куратора для Вас, укажите несколько качеств\*

Нужно ли Вам дружеское общение с куратором?\*

Что для Вас более важно на курсе в обратной связи от куратора? Строгий контроль или наоборот, когда вас принимают и дают время на постепенное сокращение нарушений в рационе?\*

Хотели бы Вы получать от куратора глубокие знания по диетологии?\*

Что привлекло вас и стало решающим для участия на курсе?\*

Откуда узнали о курсе? Если по рекомендации от участницы или знакомой, просьба указать ФИО\*

Ответы разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ» предусмотрены следующие виды занятий: лекции в форме видеолекций и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Раздела 1. Вводная часть. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки правильной оценки своих навыков и качеств. В процессе освоения раздела обучающиеся пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и поддержку эксперта в общем чате группы и личном кабинете.

## **Раздел 2. С чего начать худеть. Основы**

**Цели:** формирование правильного подхода к похудению через осознание важности сбалансированного питания, физической активности и психологической гармонии. Обучение основам составления рациона, подсчета калорий, выбора диет и эффективных стратегий для достижения стабильных и безопасных результатов.

**Задачи:** обучить правильному подходу к питанию и похудению без экстремальных методов. Научить расчету калорий и балансировке макронутриентов для достижения оптимального результата. Ознакомить с принципами составления рациона и использования приложений для контроля питания. Проанализировать популярные диеты и фармацевтические препараты для похудения. Развить осознание важности заботы о себе как ключевого компонента процесса похудения.

**Знания:** основы сбалансированного питания и его влияние на здоровье. Принципы подсчета калорий и расчета макронутриентов. Разновидности диет, их преимущества и риски. Способы контроля за рационом с помощью приложений и технологий. Роль психологии и самосознания в процессе похудения и поддержания здоровья.

**Умения и навыки:** составлять рацион питания, подходящий для похудения. Правильно подсчитывать калории и балансировать макронутриенты. Использовать приложения для контроля питания. Разбирать популярные диеты и их влияние на организм. Определять наиболее подходящие методы похудения с учетом личных целей и состояния здоровья. Контроль рациона питания и учет потребляемых калорий. Создание индивидуального плана питания с учетом

потребностей организма. Выбор диет и препаратов, соответствующих целям похудения. Применение психологии для устойчивого отношения к себе и поддержания мотивации в процессе похудения.

### **Содержание Раздела:**

#### **Тема 1. Хочу похудеть. С чего начать?**

Для успешного похудения необходимо изменить подход к питанию и мышлению. Диеты и спорт часто оказываются неэффективными, так как они не учитывают потребности организма и могут приводить к потерям мышечной массы вместо жира. Важнейшим элементом является сбалансированное питание, соответствующее личным вкусам, без крайностей и стресса.

Готовые меню часто создают иллюзию легкости, но они ограничивают свободу выбора продуктов и не помогают развить навыки слушать свои потребности. Лучше всего постепенно улучшать рацион, снижая количество вредных продуктов, избегая резких изменений. Похудение – это результат дефицита калорий, и важно сделать правильное питание образом жизни, чтобы поддерживать здоровый вес на длительный срок.

Также важно отказаться от поиска чудо-способов для похудения, таких как таблетки и порошки, и начать осознавать, что отношения к себе и своему телу напрямую влияют на качество жизни.

#### **Тема 2. Как худеть быстро за счёт подсчета калорий**

Для эффективного и здорового похудения важно понимать баланс калорий и макронутриентов. Профицит калорий ведет к набору веса, дефицит — к снижению, но слишком большой дефицит (более 20%) может быть вреден для здоровья. Ключевыми компонентами рациона являются углеводы, белки и жиры. Углеводы делятся на быстрые и медленные, при этом предпочтение следует отдавать медленным углеводам. Белки необходимы для поддержания мышечной массы и нормального функционирования организма, а их недостаток может привести к слабости и потере энергии. Жиры важны для здоровья кожи, волос, иммунной системы и синтеза гормонов. Для достижения оптимальных результатов важно учитывать качество и количество калорий, потребляемых в рационе, пить достаточное количество воды, соблюдать режим сна и избегать вредных трансжиров.

#### **Тема 3. Составление рациона. Что есть, чтобы худеть**

Для эффективного похудения важно правильно составлять рацион. Завтрак должен быть сбалансированным, включая белки, углеводы и жиры. Второй завтрак и перекус должны обеспечивать стабильный уровень энергии и содержать низкокалорийные продукты, такие как фрукты, орехи или йогурт. Обед должен быть питательным, включать овощи, белки и сложные углеводы. Ужин следует составлять легким, предпочтительно с низким содержанием углеводов и большим количеством белка и овощей. Важно точно взвешивать продукты и вносить данные в приложение для контроля калорийности и сбалансированности рациона.

#### **Тема 4. Видео-инструкции**

Видеоинструкции. Инструкции включают проверку доступа к личному кабинету и прохождение стоп-уроков, добавление иконки личного кабинета на рабочий стол телефона для быстрого доступа к урокам, поиск и ответ на сообщения в чатах Telegram, скачивание и установку приложения FatSecret. Также объясняется, как установить свои нормы КБЖУ в приложении, вносить рацион, создавать рецепты, добавлять продукты с известной калорийностью, а также как создать коллаж.

#### **Тема 5. Самые рабочие диеты 21 века**

Разбор диет: Кето, Дюкана, Интервального голодания. Также разбор фармо-продукции: Редуксина и Турбослима. И разбор сетевых коктейлей и чаёв для похудения. Кето-диета

основывается на снижении углеводов и увеличении потребления жиров, что приводит организм в состояние кетоза, в котором энергия вырабатывается из жиров, а не углеводов. Диета Дюкана состоит из нескольких фаз: белковой (строгая с минимальным количеством углеводов) и фазы стабилизации, направленной на удержание результата. Интервальное голодание предполагает ограничение времени приема пищи (например, 16 часов голодания и 8 часов для еды), что способствует контролю калорийности и улучшению обмена веществ. Редуксин — препарат, подавляющий аппетит и ускоряющий обмен веществ, воздействует на нервную систему. Важно учитывать показания и возможные побочные эффекты. Турбослим — комплекс добавок с растительными компонентами, предназначенный для ускорения метаболизма и контроля веса.

### **Тема 6. Как худеть принимая себя**

Для успешного похудения и поддержания стройности важно подходить к себе с любовью и заботой, а не с позиции самокритики. Любовь к себе означает заботу о своем физическом и психологическом здоровье. Это включает в себя поддержание здоровья через правильное питание, регулярный отдых и полноценный сон, активный образ жизни, внимательное отношение к сигналам своего тела и регулярные медицинские осмотры.

Психологическое здоровье также важно, включая работу с уровнем стресса, избегание негатива, внимание к своим потребностям, радость от мелочей, время наедине с собой и развитие через новые знания. Важно позволять себе заниматься любимыми делами и прощать ошибки, принимая себя и свое прошлое. Любовь к себе помогает жить для себя, а не ради других: не для мужчины, детей, родителей или карьеры, а для своей внутренней гармонии и счастья. Сепарируясь от внешних факторов, человек может быть ценным и счастливым без внешнего признания.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; демонстрации слайдов презентаций для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционных и практических занятий; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

#### **Оценочные материалы:**

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем раздела предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий обучающегося.

#### **Задания к Разделу 2:**

##### **Задание 1 к Теме 1**

Напишите цель (можно одну, можно глобальную и шаги)

Цель можете в виде веса, объемов, внешнего вида (например «плоский животик», 42 размер одежды, минус 10 сантиметров в бедрах).

Указываем дату, к которой вы хотите достичь этой цели.

Преимущества от выполнения цели. Ваш мотивационный лист - что вы получите, какой себя видите, что изменится в вас и вашей жизни. Расписать максимально подробно, чтобы потом мотивировать себя этим списком и хвалить за достижения.

Ответы разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 2**

КБЖУ: расчет и скрин

Посчитайте свою норму калорий и БЖУ

Ниже в PDF формате подробно представлен расчет калорий

Формула расчета КБЖУ

Высылайте весь расчет, чтобы было видно, как вы считали.

Можно скрин из заметок, фото листа на котором считали, как вам удобно.

Нужно установить приложение FatSecret и внести свои данные - КБЖУ.

Данные нужно внести самостоятельно, а не оставлять то, что рассчитала программа! Она считает по другой формуле!

Выше видео инструкция как изменить КБЖУ в приложении

Разница с программой в 5-6 гр и 10-20 ккал допустима.

После того, как внесли вашу норму калорий и изменили соотношение БЖУ сделайте скрин приложения с вашими данными и вышлите его.

Ответы разместите на Платформе.

### **Задание 1 к Теме 3**

Фото и замеры делайте только после просмотра урока (но если у вас пока нет возможности посмотреть урок, посмотрите инструкции в конце урока).

Сделайте замеры:

**Вес**

ОР-Рука (в районе шрама от прививки/родинка или другой ориентир)

ОГ-Грудь (измеряем прямо под грудью, где обычно пояс бюстгалтера).

ОТ-Талия (самое тонкое место)

ОЖ-Живот (по пупку)

ОБ-Бёдра (самое выпуклое место)

ОН-Нога (самое объемное место, выбирайте так же свой ориентир)

Сделайте фото 4 штуки в полный рост:

Фотографии желательно делать в отдельном купальнике, если купальника нету, тогда в непрозрачном белье.

Старайтесь делать фотографии в одном и том же купальнике.

на одном и том же фоне волосы собраны, шея открыта, голова смотрит вперед, глаза сияют, губы улыбаются, руками себя не закрывать.

камера на уровне пупка, держится ровно, без наклона

Инструкции как правильно сделать фото.

Чем качественнее и с соблюдением правил сделаны фото, тем лучше потом видно разницу. Это ваша мотивация.

Если вас в этот день некому фотографировать, лучше сделайте на один день позже, чтобы были качественные фото. Или воспользуйтесь таймером на камере, только камеру ставить ровно без наклонов, на уровне пупка.

Ответы разместите на Платформе.

**Методические указания:** программа ДООП «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ» предусмотрены следующие виды занятий: лекции в форме видеолекций и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 2. С чего начать худеть. Основы. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки правильной оценки своих навыков и качеств. В процессе освоения раздела обучающиеся пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и поддержку эксперта в общем чате группы и личном кабинете.

### **Раздел 3. Про здоровье**

**Цели:** обеспечить участников теоретическими и практическими знаниями по вопросам здорового питания, физического и психологического здоровья, а также улучшить навыки самостоятельного ухода за собой в различных аспектах здоровья.

**Задачи:** познакомить с основными проблемами пищеварения и методами их профилактики. Предоставить знания о важности питания в период беременности и грудного вскармливания. Научить правильному подходу к укреплению интимных мышц. Развить практические навыки в приготовлении полезных рецептов. Предоставить информацию о часто встречающихся эндокринных заболеваниях и способах их профилактики и лечения. Обучить методам проработки ушей для улучшения циркуляции и иннервации лица и шеи.

**Знания:** основные заболевания пищеварительной системы: гастрит, панкреатит, холецистит. Принципы питания и его влияние на течение беременности и лактации. Физиология интимных мышц обучающихся и способы их укрепления. Основы здорового питания с учетом нутриентов для различных фаз жизни. Часто встречающиеся заболевания эндокринной системы и способы их профилактики. Методы работы с ушами и улучшение их подвижности для общего благополучия.

**Умения и навыки:** проводить диагностику пищеварительных расстройств. Составлять диетические рационы для беременных и кормящих обучающихся. Выполнять упражнения для укрепления интимных мышц. Готовить полезные и питательные блюда, подходящие для здорового питания. Применять рекомендации для профилактики эндокринных заболеваний. Использовать упражнения для проработки ушей с целью улучшения состояния шеи и лица. Оценка состояния пищеварительной системы и выбор методов лечения. Разработка рациона питания с учетом физиологических потребностей организма. Интеграция правильных кулинарных рецептов в повседневное питание. Применение профилактических мер в отношении эндокринных заболеваний. Использование простых упражнений для улучшения здоровья ушей и лица.

#### **Содержание Раздела:**

**Тема 1. Урок с гастроэнтерологом «Основные проблемы с пищеварением. Гастрит, панкреатит, холецистит»**

Урок от Зиминной Виктории Викторовны, кандидата медицинских наук, врача превентивной медицины, гастроэнтеролога-диетолога, нутрициолога, специалиста УЗД. В нем она расскажет о таких основных заболеваниях пищеварения как гастрит, панкреатит, холецистит. О их видах, причинах, диагностике, способах лечения и особенностях в питании.

**Тема 2. Урок с сексологом. «Секреты сексуальности женщины»**

Урок от сексолога-психолога, инструктора по интимной гимнастике Юлии Заулочной, в котором она подробно разберёт физиологию и анатомию интимных мышц женщины и даст практические советы и упражнения для их укрепления.

**Тема 3. Урок с гинекологом «Особенности питания во время беременности»**

Урок от врача высшей категории, акушера-гинеколога и репродуктолога, детского гинеколога Натальи Александровны Чекенёвой. В нем она подробно расскажет об особенностях питания во время беременности, о необходимых балансах нутриентов и о том, как питание влияет на развитие плода и течение беременности.

#### **Тема 4. Урок с гинекологом «Питание мамы в период грудного вскармливания»**

Урок от врача высшей категории, акушера-гинеколога и репродуктолога, детского гинеколога Натальи Александровны Чекенёвой. В нем она подробно расскажет об особенностях питания во время грудного вскармливания, о количестве калорий, о необходимых балансах макронутриентов и микронутриентов.

#### **Тема 5. 6 мастер-классов по приготовлению полезных рецептов (киш, хлеб, лечо, мармелад, мороженое, джем)**

Урок включает 6 мастер-классов по приготовлению полезных рецептов: киша, хлеба, лечо, мармелада, мороженого и джема. Каждый рецепт сопровождается технологической картой, что позволяет точно следовать шагам приготовления, учитывая все ингредиенты и их количество. В мастер-классах особое внимание уделяется правильному выбору продуктов для здорового питания, а также методам приготовления, сохраняющим питательные вещества и минимизирующим калорийность блюд. Участники урока научатся готовить вкусные и полезные блюда, которые легко впишутся в здоровое питание и помогут разнообразить рацион.

#### **Тема 6. Урок с врачом эндокринологом «Вопросы к эндокринологу»**

Урок от практикующего более 10 лет эндокринолога, диетолога, ассистента кафедры эндокринологии Первого МГМУ им. И.М. Сеченова и кандидата медицинских наук Марины Ароновны Берковской. В уроке подробно изложены частые вопросы к эндокринологу о самых разных заболеваниях эндокринной системы, о причинах их возникновения, диагностике и о способах профилактики и лечения таковых.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; демонстрации слайдов презентаций для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционных и практических занятий; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

#### **Оценочные материалы:**

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем раздела предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий обучающегося.

#### **Задание к Раздела 3:**

##### **Задание 1 к теме 6 Раздела 3**

Необходимо написать был ли урок полезен для вас, все ли рекомендации врача были понятными и простыми для восприятия. И достаточно ли для вас была раскрыта тема эндокринных заболеваний.

Ответы разместите на Платформе.

**Методические указания:** Программа ДООП «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ» предусмотрены следующие виды занятий: лекции в форме видеолекций, практические занятия и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 3 Про здоровье, даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки отработки общения в легкости. В процессе освоения раздела обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и поддержку кураторов в общем чате группы и личном кабинете.

#### **Раздел 4. Тело и психологический настрой**

**Цели:** обучение комплексному подходу к поддержанию стройности и улучшению здоровья с учётом психологических и физических аспектов. Формирование устойчивых привычек и переход к интуитивному питанию без подсчёта калорий. Развитие навыков самоконтроля, повышения осознанности в питании и поддержания баланса тела.

**Задачи:** освоить технику «Уддияна Бандху» для улучшения состояния тела. Изучить подходы к снижению веса с учётом психологических аспектов. Понять причины скрытого ожирения и методы его профилактики. Овладеть методами контроля аппетита и изменения мышления для поддержания стройности. Научиться переходить на интуитивное питание и поддерживать стройность без подсчёта калорий. Освоить использование трекера привычек для закрепления полезных привычек.

**Знания:** техника выполнения «Уддияна Бандху». Психологические аспекты похудения и причины срывов. Причины скрытого ожирения и методы его диагностики и профилактики. Принципы интуитивного питания и поддержания стройности. Как использовать трекер привычек для формирования здоровых привычек.

**Умения и навыки:** правильно выполнять технику «Уддияна Бандху». Применять комплексный подход к похудению, включая работу с психологическими аспектами. Оценивать своё состояние с точки зрения скрытого ожирения и применять профилактические меры. Понимать и контролировать потребности организма в пище с помощью интуитивного питания. Использовать трекер привычек для отслеживания и мотивации изменений в поведении. Развитие осознанности в питании и улучшение контроля над аппетитом. Умение анализировать причины срывов и их преодоление. Применение на практике принципов здорового питания и физической активности. Использование трекера привычек для достижения долгосрочных целей. Разработка сбалансированного рациона, адаптированного под личные предпочтения.

#### **Содержание Раздела:**

##### **Тема 1. Правильный вакуум**

Урок о технике выполнения «Уддияна Бандху (вакуум)», с наглядной демонстрацией от тренера по интимной гимнастике, психолога сексолога Юлии Заулочновой.

##### **Тема 2. Как худеть со срывами**

Комплексный подход к похудению, который включает работу не только с телом, но и с психологическими аспектами. Рассматриваются причины срывов и пищевая зависимость. Особое внимание уделяется важности понимания причин срывов и методам работы с ними для достижения устойчивых результатов в похудении.

##### **Тема 3. Тело в балансе**

Тело с возрастом теряет мышцы, увеличивает количество жира, а кости становятся более хрупкими из-за остеопороза. Процентное соотношение жировой и мышечной ткани изменяется, что может привести к скрытому ожирению, даже если внешне это не заметно. Такое состояние может быть более опасным, чем явное ожирение. Причины скрытого ожирения включают неправильное питание, малоподвижный образ жизни, гормональные сбои, стрессы и генетические факторы.

Скрытое ожирение увеличивает риски заболеваний, таких как диабет 2 типа, гипертония, инсульты и болезни сердца. Диагностика состояния тела включает биоимпедансный анализ, рентгенографию и специальные весы. Важно поддерживать нормальный процент жира, так как и его дефицит, и избыток могут быть вредны для здоровья.

Для поддержания здорового тела рекомендуется сбалансированное питание, достаточное количество белка, физическая активность с фокусом на силовые тренировки, восстановление через отдых и сон. Важно избегать быстрого похудения, которое приводит к потере мышечной массы. Утрата мышц с возрастом ведет к саркопении, что может быть замедлено физическими нагрузками и правильным питанием.

Остеопороз, который часто развивается у женщин после 50 лет, связан с потерей кальция в костях и может привести к переломам и снижению роста. Основные причины остеопороза — низкая активность, неправильное питание, гормональные нарушения и вредные привычки. Для профилактики рекомендуется умеренная физическая активность, сбалансированное питание с достаточным количеством кальция и витамина D.

#### **Тема 4. Как перестать худеть и начать жить в стройности?**

Урок от практикующего психолога-консультанта Татьяны Лучкиной. В уроке Татьяна рассказала о психологическом подходе к похудению, причинах переедания и набора лишнего веса. Дала несколько практик по контролю аппетита, а также практики, помогающие в изменении мышления. Просмотрев этот урок, вы научитесь отличать голод от аппетита, определите причины переедания, оцените качество своей жизни через удовлетворение потребностей в разных сферах. Сможете поразмышлять о психологических причинах своего эмоционального заедания, а также узнаете, как наполняться жизненной энергией и несколько психологических уловок, как правильно организовывать процесс приёма пищи.

#### **Тема 5. Как перестать считать калории и перейти на интуитивное питание**

Методы перехода от достижения цели к её поддержанию и интуитивному питанию. Рассматривается процесс сохранения стройности без необходимости взвешивания пищи и подсчёта калорий. Основное внимание уделяется разработке устойчивых привычек, основанных на ощущениях голода и сытости, а также на сознательном подходе к выбору продуктов.

#### **Тема 6. Книга рецептов. Часть 2**

Рецепты. Новые техники и подходы к составлению рациона, ориентированные на разнообразие и баланс в питании. Также акцент сделан на адаптацию рецептов под личные предпочтения и потребности, что позволяет создавать вкусные и полезные блюда для поддержания здоровья и стройности.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; демонстрации слайдов презентаций для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционных и практических занятий; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

#### **Оценочные материалы:**

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем раздела предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий обучающегося.

#### **Задание к Разделу 4**

### **Задание 1 к Теме 1 Раздела 4**

Снимите видео, как вы делаете упражнение Вакуум, пришлите видео на проверку.

Внимание! Упражнение делать: натошак, в КД не делаем; не делаем если есть противопоказания, консультируемся со своим врачом.

Запишите видео длительностью максимум 30 секунд.

Начинайте с 5 раз (обязательно следите за своим самочувствием)

Ответ разместите на Платформе.

### **Задание 1 к Теме 2 Раздела 4**

Найдите в интернете или возьмите своё платье (брюки, костюм - что угодно), которое Вам хотелось бы надеть, когда Вы достигнете своей цели. Возможно, это платье, которое сейчас Вы не можете носить из-за веса. Сделайте фото в этом платье и пришлите в чат с куратором.

### **Задание 1 к Теме 3 Раздела 4**

По итогам просмотра урока «Тело в балансе» нужно написать отзыв об уроке, знали ли вы ранее о последствиях неправильного быстрого похудения.

Убедил ли вас урок окончательно, что быстрые диеты только ухудшают показатели здоровья и качество балансов в теле.

И планируете ли вы использовать какой-нибудь из предложенных методов диагностики состава тела?

Ответ разместите на Платформе.

### **Задание 1 к Теме 6 Раздела 4**

Заполните Анкету.

Ответ разместите на Платформе.

**Методические указания:** Программа ДООП «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ» предусмотрены следующие виды занятий:

лекции в форме видеолекций, практические занятия и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 4 Тело и психологический настрой, даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, в том числе путем выполнения практических заданий. В процессе освоения раздела обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получают поддержку кураторов в общем чате группы и в личном кабинете.

### **Раздел 5. Спорт и правильная еда**

**Цели:** развитие знаний и навыков в области коррекции фигуры, здорового питания и физической активности. Формирование устойчивых привычек по поддержанию нормального обмена веществ, улучшению фигуры и общего состояния здоровья.

**Задачи:** Освоение методов коррекции обмена веществ и поддержания стройности. Изучение эффективных техник снижения жировых отложений, особенно в области живота. Развитие понимания взаимосвязи между физическими нагрузками, питанием и восстановлением. Применение теоретических знаний для практического улучшения фигуры и общего здоровья.

**Знания:** основы обмена веществ и метаболизма. Методы коррекции фигуры с фокусом на живот и тело в целом. Роль кардионагрузок, силовых тренировок и питания в поддержании стройности. Техники улучшения осанки, шеи и лица с помощью фейс-фитнеса. Принципы

правильного питания и низкокалорийных десертов.

**Умения и навыки:** определять причины замедления обмена веществ и применять методы для их улучшения. Применять физические упражнения для коррекции фигуры и улучшения состояния здоровья. Осуществлять правильное питание и готовить полезные низкокалорийные блюда. Использовать техники фейс-фитнеса для улучшения осанки и состояния лица. Готовить полезные десерты с учетом принципов ПП. Формирование и поддержание здоровых привычек питания и физической активности. Поддержание и улучшение обмена веществ с помощью корректного питания и упражнений. Оценка эффективности тренировки и питания в зависимости от индивидуальных целей. Приготовление низкокалорийных десертов, соблюдая принципы правильного питания. Применение практических навыков фейс-фитнеса и тренировок для улучшения внешнего вида и здоровья.

### **Содержание Раздела:**

#### **Тема 1. Сама себе диетолог**

В первой части урока рассказывается о том, что такое обмен веществ и из чего складывается метаболизм. Во второй части подробно описываются способы улучшения обмена веществ, вы узнаете почему есть люди, которые не следят за своим питанием и остаются стройными. В третьей части рассказывается о причинах замедления метаболизма, как диагностировать у себя эти причины и узнаете, как вы сможете это исправить. Сложные химические процессы, происходящие в организме. О том как запасаются в организме углеводы, жиры, как происходит накопление жира, как происходит жиросжигание. Какие гормоны в этом участвуют. О полезных функциях гормона инсулина и о работе гормона глюкагона.

#### **Тема 2. Как убрать живот быстро?**

Урок посвящён методам коррекции фигуры, особенно в области живота. Рассматриваются эффективные физические упражнения, направленные на снижение жировых отложений в области живота, а также рекомендации по питанию для ускорения процессов сжигания жира. Особое внимание уделяется роли кардионагрузок, силовых тренировок и правильного режима питания. Также обсуждаются важные аспекты восстановления, включая сон и снижение стресса.

#### **Тема 3. Зарядка**

Практический урок. Зарядка—разминка для любого возраста и веса с тренером-реабилитологом, инструктором по силовому нейрофитнесу, стретчингу, пилатесу Ксенией Черновой.

#### **Тема 4. Спорт и тренировки**

Урок состоит из двух частей. В 1-ой части управляющий менеджер курса Владилена расскажет о пользе спорта и активного образа жизни (приведет 10 причин в пользу увеличения активности). Развеет мифы о спорте и расскажет о тонусе мышц. Во 2-ой части урока — расскажет о видах тренировок и как они работают. Ответит на вопрос, какие тренировки более эффективные (домашние или в зале). Даст рекомендации, с чего начать увеличение активности (если вы готовы, но не знаете, как начать), и расскажет, в чем залог успешной тренировки.

#### **Тема 5. Урок с фейс-тренером «Фейс-Фитнес. Улучшаем осанку, шею и лицо»**

Стопы, правильный шаг, положение таза, осанка - только работая над всем этим можно выстроить хороший фундамент, для того чтобы лицо как можно дольше оставалось молодым и красивым. Сертифицированный тренер по фейс-фитнесу наглядно покажет комплекс, который включает упражнения на шею, осанку и лицо.

#### **Тема 6. Мастер-класс по сыроварению. Адыгейский сыр.**

Низкокалорийный домашний сыр. Урок от Аллы Лапиной, тренера онлайн-школы Сыроделия Алексея Сыровера. Домашнее сыроделие — это замечательный способ питаться

вкусно, полезно и натурально. В видео вас ждёт пошаговый рецепт Адыгейского сыра, а ниже приведены основные ошибки, которые возникают у новичков.

### **Тема 7. Мастер-класс по ПП десертам. Готовим бананово-кокосовый рулет**

Новый полезный урок о ПП-выпечке от Таши Коробейниковой (основателя школы ПП-десертов Tasha's Cake School). В нем она подробно рассказывает о том, как можно сделать рецепт выпечки более правильным, о значимости и пользе тех или иных ингредиентов и многое другое. Обязательно посмотрите, урок очень познавательный. Видео-рецепт низкокалорийного бананово-кокосового рулета всего на 128 ккал.

### **Тема 8. Мастер-класс по ПП десертам. Готовим меренги**

Урок посвящён приготовлению полезных десертов, с фокусом на меренги. Рассматриваются шаги по созданию низкокалорийных меренг, которые могут стать вкусным и здоровым вариантом десерта. Подробно объясняются ингредиенты, техника взбивания, а также методы приготовления и декорирования десертов. Урок включает практические советы для достижения нужной текстуры и консистенции, а также рекомендации по адаптации рецепта под различные предпочтения.

### **Тема 9. Мастер-класс по ПП десертам. Готовим меренговый рулет**

Урок посвящён приготовлению полезного десерта — меренгового рулета. Рассматриваются этапы создания десерта с использованием низкокалорийных ингредиентов, включая подготовку меренги, её запекание и сборку рулета. Урок включает пошаговую инструкцию по приготовлению, советы по правильной технике работы с тестом, а также варианты начинки, которые можно использовать для рулета. Особое внимание уделяется текстуре и декорированию, чтобы десерт был не только вкусным, но и красивым.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; демонстрации слайдов презентаций для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционных и практических занятий; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

#### **Оценочные материалы:**

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем раздела предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий обучающегося.

#### **Задания к Разделу 5:**

##### **Задание к Теме 1 Раздела 5**

1 часть. По итогу просмотра 1, 2, 3 блока урока:

Напишите какие способы улучшения обмена веществ вы для себя отметили?

А с какими причинами замедления обмена веществ вы сталкивались?

2 часть. По итогу просмотра 4 блока урока

Напишите, была ли информация из урока для вас понятна? Как часто вы слышали, что инсулин виноват в лишнем весе? Как думаете, профицит какого нутриента повлиял на профицит калорий в вашем рационе?

Ответ разместите на Платформе.

**Методические указания:** Программа ДООП «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ» предусмотрены

следующие виды занятий: лекции в форме видеолекций, практические занятия и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Раздела 5 Спорт и правильная еда, даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки обучения, в том числе путем выполнения практических заданий.

В процессе освоения раздела обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получают поддержку кураторов в общем чате группы и в личном кабинете.

## **Раздел 6. Здоровое тело**

**Цели:** изучить влияние массажа на фигуру и здоровье. Получить знания о кардиологических заболеваниях и методах их профилактики. Понять роль щитовидной железы в обмене веществ и эмоциональном состоянии. Освоить методы борьбы с эмоциональным заеданием и их влияние на похудение. Изучить основы ухода за кожей и предотвращение обвисания после похудения. Познакомиться с причинными факторами варикозной болезни и методами её профилактики. Научиться готовить полезные десерты, способствующие поддержанию стройности. Овладеть методами работы с трекером привычек для контроля прогресса.

**Задачи:** обучить правильному применению массажа для улучшения фигуры. Ознакомить с симптомами и методами профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Привить навыки ухода за щитовидной железой для предотвращения заболеваний. Обучить психологии поведения при эмоциональном заедании и методов управления эмоциями. Рассмотреть эффективные способы ухода за кожей, повышения уровня коллагена и предотвращения его разрушения. Изучить методы диагностики и профилактики варикоза. Предоставить рецепты десертов, поддерживающих здоровое питание. Научить использовать трекер привычек для устойчивого формирования полезных привычек.

**Знания:** основные техники массажа для улучшения фигуры. Функции щитовидной железы и гормоны, влияющие на организм. Признаки и профилактика кардиологических заболеваний. Методы преодоления эмоционального заедания. Влияние питания и ухода на состояние кожи. Причины и методы профилактики варикозной болезни. Рецепты низкокалорийных десертов. Методики отслеживания и коррективы привычек.

**Умения и навыки:** применять массаж для улучшения обмена веществ и уменьшения объёмов тела. Правильно определять симптомы кардиологических заболеваний и предпринимать профилактические меры. Вести мониторинг состояния щитовидной железы и принимать профилактические меры. Контролировать эмоциональное заедание и применять психотерапевтические методы. Правильно использовать методы ухода за кожей и повышать уровень коллагена. Проводить диагностику варикоза и применять профилактические меры. Готовить низкокалорийные десерты с полезными ингредиентами. Эффективно работать с трекером привычек для достижения целей. Поддержка здоровья щитовидной железы через питание и активность. Управление эмоциями и создание устойчивых поведенческих паттернов. Улучшение состояния кожи через правильное питание и уход. Профилактика и лечение варикоза. Приготовление здоровых десертов с учетом калорийности и ингредиентов. Работа с трекером привычек для формирования полезных долгосрочных привычек.

### **Содержание Раздела:**

#### **Тема 1. Массаж**

Влияние массажа на снижение объёмов и улучшение фигуры. Положительные эффекты массажа для ускорения обмена веществ и улучшения кровообращения. Техники самомассажа живота и объяснение, как правильно их выполнять. Рекомендации по применению массажа и перечисляются противопоказания.

### **Тема 2. Вопросы к кардиологу**

Урок от Анны Юрьевны Корневич. Врача-кардиолога с 22-летним стажем работы. Кандидата медицинских наук, клинического психолога и профессора. Автора книги и онлайн-курса «Как жить после инфаркта», онлайн-курса по кардионеврозу, по кардиопитанию. В уроке врач подробно расскажет об известных нам болезнях-убийцах. Сердечно-сосудистых заболеваниях (инсультах, инфарктах, гипертонии), о причинах их возникновения. О связи их с питанием и методах их профилактики.

### **Тема 3. Дирижёр организма-щитовидная железа**

Щитовидная железа и её роль в регулировании обмена веществ и эмоционального состояния. Обзор основных гормонов, которые вырабатывает щитовидная железа, их функции и влияние на организм. Признаки, указывающие на возможные нарушения в её работе, такие как изменения веса, усталость, перепады настроения. Меры профилактики для поддержания здоровья щитовидной железы, включая корректировку питания, физическую активность и мониторинг состояния здоровья. Важность внимательного отношения к своему организму и образу жизни для предотвращения заболеваний щитовидной железы.

### **Тема 4. Эмоциональное заедание**

Эффективное похудение и достижение стройности требует сочетания диетологических и психологических аспектов. Ключевым моментом является не только следование диетам, но и изменение мышления. Важно научиться понимать и проживать свои эмоции, а не подавлять их. Урок включает практические методы, которые способствуют формированию новых нейронных связей, что позволяет людям контролировать свои реакции и поведение, а не быть подчинёнными эмоциям. Это помогает эффективно управлять своей жизнью и достигать целей в процессе похудения.

### **Тема 5. Кожа тела**

Урок о строении и функциях кожи, роли коллагена в поддержании упругости и эластичности. Рассматриваются способы пополнения коллагена, а также факторы, которые его разрушают, такие как ультрафиолетовое излучение, неправильное питание и стресс. Объясняются методы повышения уровня коллагена через питание, уход за кожей и физическую активность. Даются рекомендации по предотвращению обвисания кожи после похудения, с фокусом на поддержание её упругости и тонуса.

### **Тема 6. Всё о варикозной болезни**

В уроке рассматриваются причины возникновения варикоза, включая генетическую предрасположенность, малоподвижный образ жизни, неправильное питание и избыточный вес. Описание методов диагностики варикоза, включая обследование и использование ультразвуковых методов. Рассматриваются современные подходы к лечению заболевания, включая консервативные и хирургические методы, а также роль профилактики в предотвращении развития варикоза. Объясняется, как избыточный вес и неправильное питание могут усугубить течение заболевания, а также даются рекомендации по диете и образу жизни для поддержания здоровья сосудов.

### **Тема 7. Книга рецептов. Десерты**

Урок охватывает подготовку различных десертов с акцентом на полезные и низкокалорийные варианты. Рассматриваются рецепты, которые легко приготовить, используя доступные и здоровые ингредиенты. Особое внимание уделяется технике приготовления и

выбору компонентов, которые способствуют поддержанию здоровья и стройности.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; демонстрации слайдов презентаций для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционных и практических занятий; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

### **Оценочные материалы:**

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем раздела предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий обучающегося.

#### **Задание к Разделу 6:**

##### **Задание к Теме 1 Раздела 6**

Пришлите короткое видео с повтором техники массажа из урока.

##### **Важно:**

Записываем видео максимум 30 секунд

Не выполняйте техники при наличии противопоказаний.

Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 2 Раздела 6**

После просмотра урока напишите свой отзыв о нем. И стало ли вам понятно, как, из-за чего случаются инфаркты и инсульты. И какая связь между ними и питанием.

Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 3 Раздела 6**

Необходимо написать какие меры профилактики заболеваний щитовидной железы вы уже применяете или планируете применять после просмотра урока.

Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 4 Раздела 6**

По итогу просмотра урока необходимо выполнить следующие задания:

1. Заведите себе красивый блокнот, в котором пропишете себе 20 радостей

2. В течение 3-х дней ведите эмоционально-пищевой дневник

В него вы записываете:

1) какие эмоции вы испытываете, когда переживаете какую-то стрессовую ситуацию.

2) какие эмоции вы испытываете, когда принимаете пищу.

3) какие эмоции вы испытываете, когда принимаете решение, что пора поесть или возможно вы просто заглядываете в холодильник (вы голодны, вам скучно, вы расстроены, вы волнуетесь и т.д).

По желанию вы можете вести этот дневник и дальше. В конце каждого дня обязательно его читайте, анализируйте и обязательно подводите, и прописывайте итог:

- Я ем потому, что голодна;

- Я ем потому, что пришло время обеда или потом будет некогда;

- Я ем, потому что доедаю еду, которая скоро испортится или доедаю за другими членами

семьи;

- Я ем и пробую пока готовлю и не могу потом удержаться;

- Я ем чтобы успокоиться ("заедаю" плохое настроение, усталость, стресс, скуку);

- Я ем "за компанию", (семья села ужинать, коллеги пошли на обед/пить чай);

- Я ем потому, что с помощью еды отмечаю некое событие (день рождения, праздник, свидание);

- Я ем потому, что кто-то ест при мне и все вкусно пахнет, и я не могу устоять. итд  
На следующий день старайтесь заменить эмоциональный голод своими радостями.

Вышлите общий результат трёх дней:

итоги за три дня по ведению дневника (по желанию, не обязательно);

Список 20 радостей (обязательная часть задания)

Ответ разместите на Платформе.

### **Задание 1 к Теме 4 Раздела 6**

По итогам просмотра нужно написать: был ли урок для вас полезным? Узнали ли что-то новое из него?

Ответ разместите на Платформе.

### **Задание 1 к Теме 5 Раздела 6**

Напишите, сталкивались ли вы или ваши близкие с проблемой варикоза? Смогли ли вы во время урока диагностировать у себя варикоз, какую стадию?

Какие причины возникновения варикоза возможно вас удивили, и какие методы профилактики планируете применять после просмотра этого урока?

Ответ разместите на Платформе.

**Методические указания:** Программа ДООП «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ» предусмотрены следующие виды занятий: лекции в форме видеолекций, практические занятия и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Раздела 6 Здоровое тело, даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки обучения, в том числе путем выполнения практических заданий.

В процессе освоения раздела обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получают поддержку кураторов в общем чате группы и в личном кабинете.

## **Раздел 7. Осознанное питание**

**Цели:** ознакомление с принципами здорового питания и образа жизни. Формирование навыков осознанного подхода к выбору продуктов и блюд. Развитие умения применять здоровые привычки в повседневной жизни. Поддержание физического и эмоционального здоровья через осознанное питание и физическую активность.

**Задачи:** изучение принципов осознанного питания и преодоление барьеров в соблюдении диеты. Освоение методов выбора полезных продуктов и блюд, в том числе в ресторанах и кафе. Ознакомление с процессом приготовления здорового хлеба и десертов. Понимание физиологии питания в детском возрасте и в период менопаузы. Изучение способов борьбы с целлюлитом и других проблем с кожей. Развитие навыков работы с трекером привычек для поддержания здорового образа жизни. Овладение методами преодоления плато в процессе похудения.

Освоение дыхательных техник и методов повышения мотивации.

**Знания:** основы осознанного питания и его влияния на здоровье. Особенности выбора здоровых продуктов и анализ состава блюд. Принципы приготовления хлеба на закваске и полезных десертов. Физиологические изменения в организме детей и женщин в разные периоды жизни. Методы борьбы с целлюлитом и поддержания здоровья кожи. Понимание причин плато в снижении веса и методов его преодоления. Роль дыхательных техник и мотивации в улучшении физического и эмоционального состояния.

**Умения и навыки:** применение принципов осознанного питания в повседневной жизни. Оценка состава продуктов и выбор полезных блюд в ресторанах и кафе. Приготовление хлеба на закваске и десертов без рафинированного сахара и пшеничной муки. Анализ потребностей питания детей в разных возрастах и периодах развития. Использование трекера привычек для мониторинга и коррекции поведения. Применение дыхательных техник для улучшения физического состояния. Применение методов для преодоления плато в процессе снижения веса. Выбор здоровых продуктов, чтение составов и оценка их соответствия принципам БЖУ. Применение методов коррекции питания в зависимости от физиологических изменений организма. Оценка состояния здоровья кожи и выбор методов борьбы с целлюлитом. Оценка и корректировка физической активности в процессе похудения. Составление индивидуального плана питания и тренировок с использованием трекера привычек. Умение контролировать мотивацию и поддерживать здоровые привычки на протяжении долгого времени.

## **Содержание Раздела:**

### **Тема 1. Осознанное питание**

Урок помогает понять, как сбалансированное питание может стать частью повседневной жизни без ощущения лишнего напряжения. Основные причины, из-за которых соблюдение режима питания может казаться трудным или вызывать стресс. Анализ причин, таких как привычки, эмоциональное восприятие пищи, ограничительные диеты и неосознанные установки. Методы и подходы для работы с этими проблемами. Как плавно внедрять принципы сбалансированного питания в повседневность, чтобы это стало естественным процессом без внутреннего сопротивления или давления.

### **Тема 2. Здоровый хлеб на закваске**

Урок о хлебе на закваске с технологическими картами. Особенности приготовления хлеба с использованием натуральной закваски. Преимущества закваски по сравнению с обычными дрожжами для здоровья. Технология приготовления, выбор ингредиентов, поддержание и использование закваски. Рекомендации по хранению и использованию хлеба на закваске для улучшения питания.

### **Тема 3. Урок с детским эндокринологом «Питание в детском возрасте»**

Факторы, влияющие на метаболизм ребенка, включая генетику, уровень физической активности, психологические особенности и социальную среду. Особенности питания детей в разные возрастные периоды: до 3 лет, дошкольников, школьников и подростков. Пищевые потребности в макро- и микронутриентах. Временные этапы изменения телосложения у детей. Оценка нутритивного статуса, параметры оценки массы тела и различия между мальчиками и девочками. Распространенные нарушения питания: ожирение, дефицит питания, потери из-за заболеваний, повышенные потребности. Характеристики пищеварительной системы у детей младшего возраста. Риски, связанные с нездоровыми пищевыми привычками: избыточные порции, калорийная пища, гиподинамия, недостаток сна. Типы пищевого поведения подростков и распространенные ошибки родителей. Последствия лишнего веса: сахарный диабет, гипертония, жировой гепатоз, гормональные нарушения и другие заболевания. Роль грудного вскармливания, питания всей семьи и участия детей в приготовлении еды в формировании

пищевых привычек. Основные элементы здорового образа жизни: дыхание, питание, сон, движение. Рекомендации по внедрению физической активности и геймификации. Практические советы по формированию здорового питания и взаимодействию со школами и детскими садами.

#### **Тема 4. Мастер класс по ПП десертам. Часть 2**

Разбор рецептов полезных десертов без рафинированного сахара и пшеничной муки. Использование натуральных ингредиентов с низким гликемическим индексом. Технология приготовления и принципы сочетания продуктов для сохранения вкуса и пользы. Практические советы по замене традиционных компонентов на более здоровые альтернативы. Особенности хранения и подачи.

#### **Тема 5. Плато**

Объяснение понятия плато в процессе снижения веса. Причины наступления плато, включая адаптацию организма, изменение обмена веществ и энергетический баланс. Физиологическая роль плато как защитного механизма. Рекомендации по преодолению плато: пересмотр рациона и физической активности, снижение стресса, нормализация сна и увеличение потребления воды. Значение регулярного анализа прогресса и гибкости в подходе к питанию и тренировкам.

#### **Тема 6. Наули**

Описание дыхательной техники «Наули», направленной на мягкий массаж внутренних органов. Улучшение работы пищеварительной системы, кровообращения и лимфотока. Стимуляция органов брюшной полости и поддержка общего тонуса. Упражнение выполняется на голодный желудок с соблюдением правильной техники и дыхания.

#### **Тема 7. Второе дыхание**

Техники повышения мотивации и внутренней энергии. Практики для укрепления решимости и преодоления прокрастинации. Фокус на важности движения к цели в настоящем моменте. Подходы к поиску личных источников вдохновения и поддержки. Установки для формирования устойчивой мотивации и уверенности в собственных силах.

#### **Тема 8. Как смотреть составы**

Пищевые добавки и их влияние на организм. Добавки с маркировкой «Е», их происхождение, допустимые нормы потребления, побочные реакции и способы их выявления. Необходимость исключения химических добавок из рациона, а также обсуждаются натуральные продукты и антинутриенты. Свойства, нормы безопасности и возможные последствия употребления глутамата и бензоата натрия. Практические рекомендации по чтению состава продуктов с учётом БЖУ и разоблачению маркетинговых уловок производителей. В приложении к уроку представлены шпаргалки по выбору качественных колбасных изделий и протеина.

#### **Тема 9. Целлюлит**

Кожа состоит из нескольких слоев: эпидермиса, дермы и подкожной жировой клетчатки. Жировая ткань расположена под кожей и выполняет функции защиты, теплоизоляции и хранения энергии. Целлюлит образуется при нарушении микроциркуляции, избыточном накоплении жира и ухудшении обмена веществ. Он проходит несколько стадий: от незаметных изменений до выраженных бугров и неровностей на коже. Основные причины целлюлита включают гормональные изменения, плохое питание, низкую физическую активность, генетическую предрасположенность и нарушение лимфооттока. Для профилактики и борьбы с целлюлитом рекомендуется правильное питание, регулярные физические нагрузки, массаж, а также использование косметических средств, улучшающих кровообращение.

#### **Тема 10. Урок по менопаузе**

Физиологические изменения, происходящие в организме женщины во время менопаузы.

Ключевые процессы менопаузы, такие как снижение уровня гормонов, влияние этих изменений на здоровье и самочувствие. Приводятся рекомендации по изменению образа жизни, питания, физической активности и психоэмоциональному состоянию, которые помогут поддерживать здоровье и улучшить качество жизни в этот период.

### **Тема 11. Чек лист по выбору блюд вне дома**

Урок включает рекомендации по выбору блюд в ресторанах и кафе с учетом здорового питания. Рассматриваются важные аспекты, такие как состав блюд, способы приготовления, использование масел и жиров, а также контроль за калорийностью и балансом питательных веществ. Предлагаются советы по выбору менее калорийных вариантов, альтернативам жареным блюдам и подходам к заказу десертов. Чек-лист помогает сделать осознанный выбор, поддерживая правильное питание даже вне дома.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; демонстрации слайдов презентаций для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционных и практических занятий; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

#### **Оценочные материалы:**

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем раздела предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий обучающегося.

#### **Задание к Разделу 7:**

##### **Задание к Теме 1 Раздела 7**

Составить план действий при возникновении Плато. Расписать подробно по пунктам. Если смена рациона, то какие продукты вы будете менять? если добавляете активность, то какую? Чем подробнее разработаете тактику - тем лучше.

Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 7 Раздела 7**

В начале вашего пути вас одолевало много сомнений.

А вдруг не получится? А вдруг будет сложно, голодно, дорого, невкусно, невозможно? А вдруг именно на мне не сработает? И ещё много различных «а вдруг».

Но у нас получилось. Мы с вами многое уже прошли, получили хорошие результаты, но некоторые пока ещё не дошли до своей цели.

Для кого-то, возможно, именно сейчас наступает переломный момент. Как и в начале пути, появляются новые сомнения — что дальше могут быть трудности и неудачи. А кто-то просто устал.

Как было бы здорово, если бы мы могли заглянуть в будущее и точно знать, что нас там ждёт успех. Тогда бы с уверенностью и с большим усердием преодолевали все препятствия.

Сегодня мы предлагаем вам представить это будущее, в котором вы уже достигли своей цели, и отправить из него послание себе настоящей.

*Письмо*, в котором рассказывается, как вам там — в новой жизни, в новом теле. Поделитесь своими ощущениями, чувствами, новыми интересами. Возможно, опишите хронологию событий: как шли по этому пути, что давалось легко, а что тяжело. И обязательно добавьте

несколько слов поддержки. А главное — слова благодарности.

Благодарности от той, успешной *девушки из будущего*, которая уже достигла цели, — себе настоящей, *которая сейчас преодолевает трудности*. Ведь без неё не было бы этой версии вас из будущего.

Ответ разместите на Платформе.

#### **Задание 1 к Теме 8 Раздела 7**

Напишите свои впечатления по уроку. Был ли прослушанный материал для вас новым, интересным и полезным? Как вы считаете, поможет ли вам информация из урока разобраться с составами продуктов на практике? Понравились ли вам дополнительные материалы к уроку?

Ответ разместите на Платформе.

#### **Задание 1 к Теме 9 Раздела 7**

Нужно написать о том какие способы вы использовали для борьбы с целлюлитом и узнали ли что-то новое для себя в уроке.

Ответ разместите на Платформе.

#### **Задание 1 к Теме 10 Раздела 7**

После просмотра урока ждём ваши отзывы: была информация в уроке для вас понятной? Узнали что-то новое для себя?

Ответ разместите на Платформе.

**Методические указания:** Программа ДООП «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ» предусмотрены следующие виды занятий: лекции в форме видеолекций, практические занятия и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Раздела 7 Осознанное питание, даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки обучения, в том числе путем выполнения практических заданий.

В процессе освоения раздела обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получают поддержку кураторов в общем чате группы и в личном кабинете.

### **Раздел 8. Гормоны и вес**

**Цели:** обеспечить понимание факторов, влияющих на здоровье печени, гормональный баланс и пищевые привычки. Развить навыки формирования здоровых пищевых и физических привычек, а также применения интуитивного подхода к питанию. Овладеть методами улучшения состояния кожи, восстановления печени и контроля веса с помощью правильного питания и образа жизни.

**Задачи:** изучить причины и симптомы заболеваний печени, влияние сахара и инсулина на организм. Освоить методы снижения веса и улучшения состояния печени. Разработать стратегии замены сахара на здоровые альтернативы. Овладеть техникой приготовления полезных десертов. Изучить важность молочных продуктов и их влияние на обмен веществ. Ознакомиться с концепцией интуитивного питания и его основами. Применять трекер привычек для отслеживания и анализа прогресса.

**Знания:** причины и симптомы НАЖБП. Влияние сахара и инсулина на организм. Принципы формирования здоровых привычек и контроля аппетита. Роль молочных продуктов в рационе. Функции гормонов, таких как мелатонин и инсулин, в регуляции обмена веществ. Основы интуитивного питания. Методы восстановления печени и поддержания здоровья кожи.

**Умения и навыки:** разрабатывать стратегии улучшения здоровья печени через питание и физическую активность. Формировать новые пищевые привычки для контроля веса и обмена веществ. Применять интуитивный подход к питанию. Использовать трекер привычек для мониторинга прогресса. Приготавливать здоровые десерты с натуральными ингредиентами. Контролировать потребление сахара и вредных продуктов. Восстанавливать и поддерживать нормальный гормональный баланс. Создавать сбалансированные и питательные блюда для праздничного стола. Использовать базовые принципы ухода за кожей для улучшения ее состояния. Работать с собственными привычками, отслеживая их с помощью трекера.

### **Содержание Раздела:**

#### **Тема 1. Ожирение печени. Как восстановить печень**

Неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП). Причины развития этого заболевания, в том числе чрезмерное потребление сахара, трансжиров, фастфуда, сладких напитков и рафинированных углеводов. Основные симптомы НАЖБП: дискомфорт в правом подреберье, быстрая утомляемость, снижение концентрации, тяжесть после еды, увеличение печени, изменения печеночных ферментов в анализах. Способы восстановления печени: исключение вредных продуктов, снижение массы тела, умеренная физическая активность, нормализация сна, контроль уровня сахара и холестерина, употребление клетчатки, полноценный питьевой режим.

#### **Тема 2. Я сладкоежка**

О влиянии сахара на организм: скачки глюкозы и инсулина, усиление аппетита, накопление жира, воспаления, изменение пищевого поведения. Причины необходимости минимизировать потребление сахара — риск метаболических нарушений, ожирения, диабета, ухудшение состояния кожи и самочувствия. Виды зависимости от сладкого — физиологическая, эмоциональная, поведенческая. Способы замены сахара на альтернативы с низким гликемическим индексом, выбор полезных десертов, формирование привычек, позволяющих сохранять любовь к сладкому и при этом снижать вес.

#### **Тема 3. Мастер класс по ПП десертам часть 3. Шоколад.**

Урок о приготовлении полезного шоколада с натуральными ингредиентами, такими как какао-продукты, низкогликемические подсластители и полезные масла. Правильный температурный режим и методы смешивания для получения однородной текстуры. Шоколад подходит для использования в десертах и как дополнение к чаю. Также даны рекомендации по хранению и подаче.

#### **Тема 4. Урок с косметологом «Базовый уход за кожей лица»**

Урок о типах кожи и правильном уходе за кожей лица. Как определить тип кожи: нормальная, сухая, жирная, комбинированная и чувствительная. Описаны ключевые этапы базового ухода, включая очищение для удаления загрязнений, тонизацию для восстановления pH-баланса, увлажнение для поддержания уровня влаги и защиту от воздействия внешних факторов. Даны советы по выбору средств для каждого типа кожи, а также рекомендации по применению домашних масок, скрабов и других средств для улучшения состояния кожи. Важность регулярности процедур, правильное питание, гидратация и защита от солнца как неотъемлемые элементы ухода.

#### **Тема 5. Урок с гастроэнтерологом «Питание здорового человека»**

Урок содержит обзор и оценку курса по питанию с точки зрения гастроэнтеролога. Он подводит итог ранее полученной информации, учитывая важность базовых знаний в диетологии для полного понимания темы. Рассмотрены основные этапы переваривания пищи, а также роль различных продуктов в функционировании ЖКТ. Урок уточняет, как определенные продукты влияют на процессы переваривания и перевариваемость пищи, подтверждая или опровергая информацию, представленную ранее в курсе.

## **Тема 6. Гормоны. Мелатонин**

Мелатонин, его функции в организме и важность для здоровья, настроения и контроля веса. Рассматриваются факторы, которые способствуют выработке мелатонина, а также те, которые могут блокировать его синтез. Как качество сна влияет на аппетит и уровень гормонов. Практические рекомендации для улучшения выработки мелатонина, такие как оптимизация режима сна, уменьшение стресса и использование определенных привычек для повышения уровня гормона.

## **Тема 7. Инсулиновый индекс или «реабилитация молочки»**

Инсулин регулирует уровень сахара в крови, способствуя его проникновению в клетки для выработки энергии. Механизм действия инсулина заключается в его взаимодействии с клеточными рецепторами, что активирует процессы усвоения глюкозы. Инсулиновый индекс отражает влияние продуктов на уровень инсулина в крови и играет роль в контроле метаболизма. Молочные продукты содержат белки, кальций и витамины, которые полезны для здоровья костей и поддержания нормального обмена веществ. Тема пользы молочных продуктов, для чего их стоит включать в свой рацион и в какое время.

## **Тема 8. Интуитивное питание**

Переход к сбалансированному питанию без необходимости постоянного подсчета калорий и взвешивания каждого продукта. Интуитивное питание как основа устойчивого и комфортного рациона, основанного на сигналах тела, а не на жестких ограничениях. Этапы перехода на интуитивный подход: осознание пищевых привычек, работа с чувством голода и насыщения, доверие к организму, формирование нового отношения к еде. Техники самомотивации, направленные на поддержание внутренней энергии, преодоление эмоциональных спадов и сохранение фокуса на цели, в том числе работа с мышлением, постановка промежуточных задач и поддержка позитивного настроения.

## **Тема 9. Урок с гинекологом**

Половые гормоны, такие как эстроген, прогестерон, тестостерон и другие, регулируют функции репродуктивной системы, включая менструальный цикл, овуляцию и поддержание беременности. Нормальные уровни этих гормонов необходимы для регулярных менструаций, нормальной фертильности и здорового состояния половых органов. Ожирение вызывает дисбаланс гормонов, особенно повышенный уровень инсулина и лептина, что нарушает работу яичников и может привести к ановуляции. Это, в свою очередь, может вызвать нерегулярные менструации, проблемы с зачатием и развитие синдрома поликистозных яичников (СПКЯ). Ожирение также связано с повышенным риском заболеваний, таких как эндометриоз и миомы матки, а также ухудшением состояния сердечно-сосудистой системы и метаболических заболеваний.

## **Тема 10. Книга рецептов. Праздничный стол**

Рецепты для праздничного стола включают здоровые и питательные блюда. Эти блюда подходят для всей семьи, включая детей. Они могут быть использованы на различных этапах питания: для похудения, поддержания веса или набора массы, в зависимости от ваших калорийных потребностей. Также они идеально подходят для поддержания здорового образа жизни. Приготовление таких блюд не займет много времени, но вы удивитесь, насколько оригинально и красиво будет выглядеть ваш праздничный стол, при этом они не нанесут вреда здоровью и фигуре.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; демонстрации слайдов презентаций для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционных и практических занятий; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

### **Оценочные материалы:**

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем раздела предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий обучающегося.

#### **Задание к Разделу 8:**

##### **Задание к Теме 1 Раздела 8**

Напишите, какие способы профилактики жировой болезни печени вы для себя отметили и какие уже сейчас применяете. Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 5 Раздела 8**

По итогам просмотра урока напишите отзыв.

Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 6 Раздела 8**

Напишите, что нового узнали в уроке, о чем задумались, какие рекомендации, учитывая новые знания, планируете применять.

Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 8 Раздела 8**

По итогу просмотра урока «Инсулиновый индекс или реабилитация молочки», напишите, насколько урок был полезен для вас и что нового для себя вы из него почерпнули.

Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 9 Раздела 8**

После просмотра урока напишите отзыв: что нового и интересного вы почерпнули из урока?

Ответ разместите на Платформе.

**Методические указания:** Программа ДООП «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ» предусмотрены следующие виды занятий: лекции в форме видеолекций, практические занятия и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Раздела 8 Гормоны и вес, даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки обучения, в том числе путем выполнения практических заданий.

В процессе освоения раздела обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получают поддержку кураторов в общем чате группы и в личном кабинете.

### **Раздел 9. Возвращение к себе**

**Цели:** развить понимание взаимосвязи внутреннего состояния и физического здоровья, изучить влияние гормонов на процесс похудения и здоровье, освоить навыки формирования здоровых привычек питания и образа жизни, научиться корректировать фигуру с помощью одежды и принимать меры по профилактике заболеваний.

**Задачи:** изучить влияние психоэмоциональных факторов на здоровье и питание, освоить

основы правильного питания и формирования здоровых привычек, исследовать влияние гормонов на обмен веществ, изучить принципы выбора продуктов питания и влияние нутрицевтиков на здоровье, научиться управлять стрессом для поддержания нормального гормонального фона и здоровья.

**Знания:** основы психосоматики лишнего веса и его связи с эмоциями, влияние гормонов на обмен веществ и вес, принципы здорового питания и формирования привычек, особенности строения и функций лимфатической системы, основы выбора одежды для коррекции фигуры, роль нутрицевтиков в поддержке здоровья, принципы профилактики заболеваний печени и остеопороза, влияние стрессов на здоровье.

**Умения и навыки:** применять методы коррекции пищевого поведения, управлять эмоциями и стрессом, правильно выбирать продукты питания и добавки для поддержания здоровья, применять методы коррекции фигуры с помощью одежды, проводить профилактику заболеваний, используя знания о гормонах и их влиянии на организм. Создание здоровых привычек питания и образа жизни, работа с психоэмоциональными проблемами, поддержание гармонии между физическим и эмоциональным состоянием, использование нутрицевтиков для улучшения состояния организма, диагностика и профилактика заболеваний, управление стрессом и улучшение самочувствия с помощью физических и психологических практик.

### **Содержание Раздела:**

#### **Тема 1. Возвращение к себе**

Для достижения устойчивых результатов в похудении важно работать не только с физическим состоянием, но и с внутренними установками. Мотивация может ослабевать, а срывы становиться частыми, что требует более глубокого подхода к работе над собой. Нужно научиться любить и принимать свое тело в любом состоянии, без стремления к идеалу или внешним стандартам. Забота о себе должна быть основана на любви, а не на боли или страхе. Следует научиться отпускать стремление к идеальности, находить время для себя и фокусироваться на своих достоинствах. Важно прислушиваться к своему телу, отдыхать и восстанавливать силы. Питание должно стать частью образа жизни, а не временной мерой. Также стоит научиться по-настоящему любить и заботиться о своем теле, уделять внимание как внутреннему состоянию, так и внешнему уходу. Задача заключается в том, чтобы через любовь и уважение к себе менять свои привычки и отношение к жизни. Необходимо определить, какие шаги могут улучшить отношение к себе и здоровью, а также научиться слушать и удовлетворять свои потребности, создавая пространство для себя в повседневной жизни.

#### **Тема 2. Урок с визажистом. «Макияж на каждый день»**

Как красить бровь, чтобы поднимать глаза. Как нанести тон без «маски» на лице. Что важно делать в каждом макияже. Самые важные этапы и процессы при создании макияжа на каждый день. Увлажнение, база, тональный крем, немного теней и румяна — то, что понадобится для создания образа на каждый день.

#### **Тема 3. Гормоны. Соматотропин**

Соматотропин, или гормон роста, регулирует различные процессы в организме, включая обмен веществ. Он способствует росту клеток и тканей, а также влияет на ускорение метаболизма и сжигание жира. Процесс жиросжигания зависит от уровня соматотропина: высокий уровень гормона способствует более активному использованию жиров в качестве источника энергии. При недостатке соматотропина сжигание жира замедляется, что может привести к накоплению жировых отложений. Для восстановления синтеза соматотропина важно создать оптимальные условия: регулярная физическая активность, а также полноценный сон. Неправильное питание, стресс и дефицит сна могут снизить уровень соматотропина, замедляя процесс жиросжигания. Важными факторами для нормализации синтеза гормона являются также правильное

соотношение макроэлементов в пище и поддержание оптимального уровня инсулина в организме.

#### **Тема 4. Гормоны. Кортизол**

Кортизол влияет на множество процессов в организме, включая метаболизм, уровень сахара в крови и иммунную функцию. Он играет ключевую роль в реакции на стресс, мобилизуя энергию для организма. Для того чтобы кортизол работал во благо, необходимо контролировать уровень стресса и поддерживать здоровый образ жизни. Признаки повышенного уровня кортизола могут включать бессонницу, проблемы с весом, повышенное артериальное давление, в то время как пониженный уровень может вызывать усталость, низкое давление и слабость. Причины колебаний уровня кортизола могут быть связаны с хроническим стрессом, неправильным питанием, недостатком сна или физической нагрузкой. Для оптимальной работы кортизола важно создать условия для нормализации его уровня: это полноценный сон, сбалансированное питание, управление стрессом и регулярная физическая активность.

#### **Тема 5. БАДы, витамины и минералы**

Нутрицевтики — это вещества, которые обеспечивают организму необходимые питательные вещества и оказывают влияние на здоровье. Важность правильного приема нутрицевтиков заключается в их способности поддерживать иммунитет, улучшать обмен веществ и снижать риск заболеваний. Прием нутрицевтиков должен быть сбалансированным, с учетом потребностей организма и под контролем специалистов.

#### **Тема 6. Гормоны. Эндорфины**

Гормоны удовольствия, такие как адреналин, дофамин, эндорфин и серотонин, играют ключевую роль в регулировании настроения, эмоционального состояния и общего самочувствия. Низкий уровень этих гормонов может привести к депрессии, снижению энергии и мотивации. Для повышения их уровня могут быть использованы различные методы, включая физическую активность, правильное питание и психологические практики.

#### **Тема 7. Как лишний вес и питание влияет на аутоиммунные заболевания и болезни суставов**

Лишний вес оказывает значительное влияние на здоровье суставов, особенно при распространенных заболеваниях, таких как остеоартрит. Избыточная масса тела увеличивает нагрузку на суставы, что может способствовать ухудшению состояния. Правильное питание играет важную роль в поддержании здоровья суставов. Рекомендуется избегать продуктов, способствующих воспалению, и включать в рацион продукты, богатые омега-3 жирными кислотами, витаминами и минералами, поддерживающими здоровье суставов.

#### **Тема 8. Книга Здоровая еда**

Основы здорового питания, включая принципы выбора продуктов, их влияние на организм и важность сбалансированного рациона. Ключевые компоненты здоровой пищи, такие как витамины, минералы, белки, углеводы и жиры, а также рекомендации по их количеству и сочетаниям. Важность правильного планирования питания для поддержания здоровья и предотвращения заболеваний.

#### **Тема 9. Коррекция фигуры с помощью одежды**

Одежда для разных типов фигуры подбирается с учетом пропорций тела. Для создания стройного образа важно выбирать правильные силуэты, ткани и цвета, которые визуально удлиняют и стройнят. Подбор одежды зависит от типа фигуры, и использование некоторых деталей в одежде помогает скорректировать силуэт и подчеркнуть достоинства.

#### **Тема 10. Подагра**

Подагра связана с повышением уровня мочевой кислоты в крови. Причины повышения

мочевой кислоты включают нарушение обмена веществ, избыточное потребление определенных продуктов и алкоголя, а также генетическую предрасположенность. Факторы риска развития подагры включают ожирение, гипертонию, заболевания почек и неправильное питание.

### **Тема 11. Психосоматика лишнего веса. Неочевидные причины**

Лишний вес может быть связан с психосоматическими факторами, такими как эмоциональные переживания, стресс, подавленные чувства и внутренние конфликты. Психологические проблемы, такие как неудовлетворенность собой, страхи и комплексы, могут стать причиной неправильного отношения к еде и переедания.

### **Тема 12. Лимфатическая система**

Строение лимфатической системы, ее роль в организме, функции, включая фильтрацию жидкости и поддержание иммунной системы. Причины возникновения отеков, включая нарушения в работе лимфатической системы, влияние питания на их развитие. Методы борьбы с отеками, в том числе коррекция питания, использование физиотерапевтических процедур и реабилитационных методов. Рекомендации по поддержанию нормального функционирования лимфатической системы и предотвращению отеков через правильное питание и образ жизни.

### **Тема 13. Гормоны и вес**

Гормональные заболевания, их влияние на вес, механизмы, через которые гормоны могут влиять на набор или потерю массы тела. Описание различных заболеваний, таких как гипотиреоз, гипертиреоз, синдром поликистозных яичников, диабет, и их связь с изменениями веса. Методы диагностики и подходы к лечению гормональных расстройств, а также рекомендации по нормализации веса при наличии таких заболеваний.

### **Тема 14. Печень под прицелом**

Строение и функции печени, ее роль в организме. Разновидности заболеваний печени, включая лекарственные поражения, хронические вирусы гепатита и неалкогольную жировую болезнь печени. Последствия несвоевременной диагностики заболеваний печени и важность профилактики. Планы диагностики и лечения. Влияние насыщенных жиров, таких как кокосовое масло и масло какао, на здоровье, с рекомендациями по ограничению их потребления в рационе.

### **Тема 15. Остеопороз**

Остеопороз, его причины и особенности строения костной ткани. Важность кальция для здоровья костей, как кальций усваивается с возрастом, а также рекомендации по профилактике остеопороза. Обзор норм потребления кальция и факторов, влияющих на его усвоение в организме, с учетом возрастных изменений.

### **Тема 16. Секреты здорового долголетия**

Процесс старения, его причины и факторы, ускоряющие этот процесс. Влияние различных факторов, таких как экологические условия, питание и образ жизни, на старение. Меры, которые могут помочь замедлить старение и поддерживать молодость на любом возрасте. Пояснение термина гликация и её влияние на здоровье кожи и организма в целом. Роль антиоксидантов, содержащихся в продуктах, в борьбе с окислительным стрессом и старением клеток.

### **Тема 17. Урок с гастроэнтерологом «Дырявый кишечник»**

Синдром повышенной кишечной проницаемости и его влияние на здоровье. Причины, ведущие к нарушению барьерной функции кишечника, и проблемы, связанные с этим состоянием, такие как воспаления, иммунные реакции и дисбаланс микробиома. Методы профилактики и диагностики синдрома, а также роль микробиома в поддержании здоровья кишечника и общего состояния организма.

### **Тема 18. Нарушение пищевого поведения**

Нарушения пищевого поведения связаны с дисбалансом в восприятии пищи и тела. К ним

относятся такие расстройства, как переедание, ограничение пищи, а также булимия и анорексия. Психоэмоциональные проблемы, такие как стресс, депрессия и низкая самооценка, могут значительно повлиять на пищевые привычки. Важными аспектами являются выявление и понимание факторов, влияющих на поведение в отношении еды, а также работа с эмоциональными триггерами. Методы коррекции включают психотерапию, обучение здоровому питанию, поддержку самоконтроля и формирование положительного отношения к процессу питания и собственному телу. Примеры техник.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; демонстрации слайдов презентаций для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционных и практических занятий; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

#### **Оценочные материалы:**

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем раздела предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий обучающегося.

#### **Задание к Разделу 9:**

##### **Задание к Теме 3 Раздела 9**

Напишите, какие привычки вы приобрели вместе с курсом, которые способствуют выработки гормона роста?

Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 4 Раздела 9**

Напишите список факторов, которые вы узнали из урока, на ваш взгляд, мешающих вашему похудению или провоцирующих набор веса.

Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 6 Раздела 9**

По итогам просмотра урока написать использовали ли вы раньше «вредные» стимуляторы выработки этих гормонов и планируете ли впредь заменять на более «полезные».

Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 7 Раздела 9**

Напишите отзыв об уроке, насколько информация была понятна, сталкивались ли вы с заболеваниями суставов?

Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 10 Раздела 9**

Напишите отзыв об уроке, сталкивались ли вы ранее с подагрой? Насколько информация из урока была для вас полезной и интересной?

Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 12 Раздела 9**

По итогу просмотра урока напишите отзыв об уроке.

Ответ разместите на Платформе.

##### **Задание 1 к Теме 14 Раздела 9**

После просмотра урока напишите краткий вывод: о каких общих рекомендациях и методах профилактики болезней печени вы узнали из урока и какие в данный момент применяете?

Ответ разместите на Платформе.

#### **Задание 1 к Теме 15 Раздела 9**

Напишите, насколько информация из урока вам была интересна? Знакомы с темой остеопороза?

Ответ разместите на Платформе.

#### **Задание 1 к Теме 16 Раздела 9**

Напишите 5 способов (секретов) здорового долголетия из урока, которые вы будете применять в своей жизни. Чтобы вне зависимости от возраста быть здоровыми и выглядеть молодо.

Пример:

1) Я буду всегда молодой и здоровой благодаря тому, что гуляю каждый день на свежем воздухе и делаю минимум 10 000 шагов.

2) Я буду всегда молодой и красивой благодаря тому, что ограничиваю сахар в своём рационе.

и т.д.

Ответ разместите на Платформе.

#### **Задание 1 к Теме 17 Раздела 9**

Написать несколько главных факторов неблагополучия и здоровья, указанных в уроке, на которые вы можете повлиять.

Ответ разместите на Платформе.

#### **Задание 1 к Теме 18 Раздела 9**

По итогу просмотра урока напишите отзыв об уроке.

Ответ разместите на Платформе.

**Методические указания:** Программа ДООП «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ» предусмотрены следующие виды занятий: лекции в форме видеолекций, практические занятия и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Раздела 9 Возвращение к себе, даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ углубляются и закрепляются знания обучающихся по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки обучения, в том числе путем выполнения практических заданий.

В процессе освоения раздела обучающиеся могут пользоваться консультациями педагогов дополнительного образования и получают поддержку кураторов в общем чате группы и в личном кабинете.

## **5. ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Итоговый мониторинг проводится в соответствии программой итогового мониторинга, которая содержит требования к содержанию, объему и структуре итогового испытания.

Оценочные материалы и методические указания для обучающихся включены в состав рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (разделов).

**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 педагогом дополнительного образования, ведущим занятия в группе, на протяжении всего обучения по программе.

Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение педагогов дополнительного образования и кураторов за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством выполнения упражнений на практических занятиях и в иных формах, установленных педагогом дополнительного образования.

**Промежуточный мониторинг** - оценка качества усвоения обучающимися содержания учебных блоков непосредственно по завершению их освоения, проводимая в форме зачета по практическим заданиям к разделам, в соответствии с учебным планом и учебно-тематическим планом.

**Итоговый мониторинг** - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний, обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения образовательной программы. Итоговый мониторинг обучающихся осуществляется в форме тестирования по вопросам.

Обучающийся допускается к итоговому мониторингу после изучения тем образовательной программы в объеме, предусмотренном для лекционных и практических занятий.

Лицам, освоившим образовательную программу «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ» и успешно прошедшим итоговое тестирование, выдается Сертификат установленного образца с указанием названия программы, календарного периода обучения, длительности обучения в академических часах.

Для обучающихся программы созданы фонды оценочных средств, включающие типовые задания, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Фонды оценочных средств соответствуют целям и задачам программы подготовки специалиста, учебному плану и обеспечивают оценку качества общепрофессиональных и профессиональных компетенций, приобретаемых обучающимся.

#### **Итоговый мониторинг: тестирование**

**Форма итогового мониторинга:** тестирование по вопросам.

**Оценочные средства:**

**Вопросы теста:**

1. Какой элемент является важнейшим для успешного похудения?
  - а) Спортивные тренировки
  - б) Диеты с ограничениями
  - в) Сбалансированное питание, соответствующее личным вкусам
2. Что является основным компонентом рациона для похудения?
  - а) Сложные углеводы, белки и жиры
  - б) Витамины и минералы
  - в) Фастфуд и продукты с низким содержанием калорий
3. Какой подход важен для успешного похудения, согласно тексту?
  - а) Жесткие диеты и исключение углеводов
  - б) Подсчет калорий и дефицит калорий
  - в) Применение чудо-препаратов для похудения
4. Какие заболевания пищеварения рассматриваются на уроке, посвящённом гастриту,

- панкреатиту и холецистититу?
- а) Болезни сердца
  - б) Проблемы с пищеварением
  - в) Заболевания дыхательных путей
5. Какие аспекты питания затрагиваются на уроке, посвящённом питанию мамы в период грудного вскармливания?
- а) Калорийность и баланс нутриентов
  - в) Специфика питания на диете
  - в) Продукты для улучшения иммунитета
6. Какие факторы могут способствовать развитию скрытого ожирения?
- а) Малоподвижный образ жизни, неправильное питание, гормональные сбои
  - б) Чрезмерные физические нагрузки и низкое потребление калорий
  - в) Только генетические факторы и возрастные изменения
7. Что подразумевает интуитивное питание?
- а) Четкое соблюдение диетических планов и подсчёт калорий
  - б) Привычки, основанные на ощущении голода и сытости, а также на осознанном подходе к выбору продуктов
  - в) Полный отказ от определённых продуктов и подсчёт калорий
8. Что может помочь в профилактике остеопороза?
- а) Умеренная физическая активность, сбалансированное питание с достаточным количеством кальция и витамина D
  - б) Только кардио-тренировки
  - в) Исключение всех молочных продуктов из рациона
9. Какие гормоны участвуют в накоплении жира и жиросжигании в организме?
- а) Эстроген и тестостерон
  - б) Адреналин и кортизол
  - в) Инсулин и глюкагон
10. Какое из утверждений является правильным в контексте коррекции фигуры в области живота?
- а) Кардионагрузки и силовые тренировки не влияют на жировые отложения в животе
  - б) Основное внимание стоит уделить только силовым тренировкам
  - в) Кардионагрузки и силовые тренировки, в сочетании с правильным питанием, помогают снизить жировые отложения в области живота
11. Какие компоненты являются основными при улучшении осанки и внешности лица в фитнес-фитнесе?
- а) Упражнения для шеи, осанки и лица
  - б) Только упражнения для лица
  - в) Специальные кремы для ухода за кожей лица
12. Как массаж влияет на фигуру и обмен веществ?
- а) Он ускоряет обмен веществ и улучшает кровообращение, что способствует снижению объёмов
  - б) Массаж влияет только на расслабление мышц, не влияя на обмен веществ
  - в) Массаж может только снизить стресс, но не влияет на физическую форму
13. Какие признаки могут указывать на нарушения в работе щитовидной железы?
- а) Повышенная активность и энергия, улучшение настроения
  - б) Изменения веса, усталость, перепады настроения в) Никаких признаков не существует, это заболевание не проявляется

14. Как варикозная болезнь может быть связана с образом жизни?
  - а) Варикоз не зависит от образа жизни, его причиной является только генетика
  - б) Варикоз развивается исключительно из-за старости и гормональных изменений
  - в) Неправильное питание, малоподвижный образ жизни и избыточный вес могут усугубить варикоз
15. Что такое осознанное питание?
  - а) Режим питания, основанный на строгих ограничениях и диетах
  - б) Внедрение сбалансированного питания в повседневную жизнь без стресса и напряжения
  - в) Питание, основанное исключительно на диетических добавках
16. Какие факторы влияют на метаболизм ребенка?
  - а) Генетика, физическая активность, психологические особенности и социальная среда
  - б) Только генетика и уровень физической активности
  - в) Исключительно количество калорий в пище
17. Что является основным симптомом неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП)?
  - а) Увлажнение кожи
  - б) Дискомфорт в правом подреберье
  - в) Повышенная температура тела
18. Какой фактор способствует выработке мелатонина?
  - а) Уменьшение стресса
  - б) Повышенное потребление сахара
  - в) Регулярное потребление кофе
19. Как инсулиновый индекс влияет на уровень сахара в крови?
  - а) Он влияет на уровень холестерина
  - б) Он отражает влияние продуктов на уровень инсулина
  - в) Он регулирует уровень витаминов в организме
20. Какое из следующих утверждений является правильным в контексте влияния сахара на организм?
  - а) Сахар уменьшает аппетит и способствует сжиганию жира
  - б) Сахар может привести к воспалениям и накоплению жира
  - в) Сахар не влияет на уровень глюкозы в крови

**Описание теста:** состоит из 20 заданий, включающих закрытые вопросы (с выбором варианта из предложенных ответов).

Уровни выполнения тестового задания:

низкий - до 35% правильных ответов (слабое знание содержания материала);

средний – 36 -70 % правильных ответов (частичное владение содержанием материала);

высокий – 71 -100 % правильных ответов (уверенное владение содержанием материала).

**Ключ к тесту:**

1 в) 2 а) 3 б) 4 б) 5 а) 6 а) 7 б) 8 а) 9 в) 10 в) 11 а) 12 а) 13 б) 14 в) 15 б) 16 а) 17 б) 18 а) 19 б) 20 б)

Помимо устных ответов по предложенным вопросам, учитываются баллы, которое обучаемый набирал во время выполнения заданий курса, способность отвечать на вопросы педагогов дополнительного образования. Оценка выставляется по 100-бальной системе.

Прокторинг проводится через программное обеспечение «Система онлайн-прокторинга Экзамус 2.0».

**Методические указания:** учебным планом дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ» предусматривает измерительные мероприятия в конце обучения в форме итогового теста.

Оценка качества освоения учебных разделов проводится в процессе промежуточного мониторинга и по наличию выполненных заданий к разделам.

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **6.1 Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса**

К реализации программы привлекаются лица, имеющие практический опыт работы в тематике дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «САМА СЕБЕ ДИЕТОЛОГ».

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего педагога дополнительного образования - высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

Должностные обязанности педагога дополнительного образования:

- Осуществление дополнительного образования обучающихся, в соответствии с образовательной программой.

- Обеспечение педагогически обоснованного выбора форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, с использованием современных образовательных технологий, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.

Педагог должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием.

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

#### **Условия для обучающихся.**

После оплаты учебной программы на сайте обучающийся получает письмо на свой электронный адрес об успешной регистрации на обучающей Платформе.

Перед началом процесса реализации программы обучающийся получает доступ в раздел «Личный кабинет» на платформе Геткурс 2.0 <https://malinkablog.com>, где содержатся инструкции по работе с системой дистанционного обучения, ссылки на учебные материалы (видео-лекции, тексты лекций, материалы для скачивания).

Обучающийся заходит на платформу курса, после подтверждения своего номера телефона и ввода пароля, который он задает при первом входе на Платформу.

Доступ к базе данных материалов для изучения осуществляется с использованием информационно-телекоммуникационной сети Интернет, обеспечивающей возможность самостоятельного изучения обучающимися материалов с рабочих мест, а также их взаимодействие с педагогическими работниками, имеющими соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки.

Учёт контингента обучающихся и результатов обучения ведется посредством использования встроенного модуля Геткурс 2.0 <https://malinkablog.com>.

Уведомления обучающихся о занятиях осуществляется посредством использования Геткурс 2.0 <https://malinkablog.com>.

Прокторинг проводится через программное обеспечение «Система онлайн-прокторинга Экзамус 2.0».

## **6.2 Требования к материально-техническим условиям**

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, тренинги, консультации и другие виды учебных работ, определенные учебным планом.

Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при реализации программ с использованием дистанционных образовательных технологий): компьютеры, программное обеспечение обучающихся.

Лекции проводятся с применением дистанционных образовательных технологий в виде записи видеолекций или вебинаров на платформе провайдера курса.

Для проведения вебинаров:

спикеру предоставляется персональный компьютер с соответствующими мультимедийными характеристиками (Intel Core i3, либо идентичные по характеристикам, оперативная память: от 4 Гб и выше для всех ОС), со стабильным соединением с сетью Интернет на скорости не менее 1 Мбит/сек.;

видеокамера (максимальное разрешение видео — не менее 3840x2160).

Размещение материалов вебинаров и доступ к ним участников обеспечивает техническая платформа (сайт, система управления сайтом, другие технические средства):

трансляция вебинара в режиме реального времени;

хранение, систематизация записей вебинаров, с предоставлением участникам возможности просмотра записи онлайн;

хранение, систематизация и доступ к скачиванию материалов учебных программ;

напоминание участникам о предстоящем вебинаре за 1 час до начала мероприятия;

использование защищенных соединений;

передача и прием видео и звука по протоколам RTMP(S) или аналоги;

управление качеством и разрешением передаваемого/принимаемого видео вплоть до разрешения HD 720p на каждого участника мероприятия (адаптивный стриминг);

обмен короткими текстовыми сообщениями (чат);

осуществление записи мероприятий в формате, не требующем конвертации для проигрывания (mp4, AVI, WMA и т.д.);

система регистрации на вебинар;

техническое сопровождение проведения вебинара;

отображение числа участников;

техническая доступность услуги не менее 99,8% времени;

устойчивость при проведении вебинара при одновременном подключении до 3000 участников;

возможность участия пользователей на вебинарах в браузерах: Microsoft Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Apple Safari с установленным плагином Adobe Flash Player;

передача аудио и видеoinформации на персональные компьютеры участников реализована при скорости Интернет-соединения не менее 134 kbps.

Основные условия для организации программы:

размещение расписания и описания учебных программ и условий обучения;

онлайн-трансляция учебных занятий с возможностью обратной связи;

размещение тестов и проведение онлайн-тестирования;

размещение и выбор образовательного контента и заданий для обучающихся;

хранение учебно-методических материалов;

обратная связь обучающихся к организаторам и педагогов дополнительного образования;

автоматическая фиксация хода учебного процесса, промежуточных и итоговых результатов обучающихся;

хранение информации о ходе учебного процесса и результатов обучения в течение периода обучения;

сбор и хранение заявок на обучение и сведений об обучающихся;

создание и актуализация контента и учебно-методических материалов;

информационно-консультационное обслуживание обучающихся.

### **6.3 Требования к информационным и учебно-методическим условиям**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения включает: комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ): компьютер, иное ИКТ-оборудование, коммуникационные каналы, образовательную платформу, обеспечивающие обучение в современной информационно-образовательной среде.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать:

информационно-методическую поддержку образовательного процесса;

планирование образовательного процесса и его ресурсного обеспечения;

мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательного процесса;

современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

дистанционное взаимодействие всех участников образовательного процесса (обучающихся, педагогических работников), в том числе в рамках дистанционного образования;

Функционирование информационно-образовательной среды должно соответствовать законодательству Российской Федерации.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации общеобразовательной программы должно обеспечивать:

информационную поддержку образовательной деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета);

укомплектованность электронными информационно-образовательными ресурсами по всем предметам учебного плана: учебно-методической литературой и материалами по

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на русском языке.

Фонд дополнительной литературы должен включать: справочно-библиографические и периодические издания; литературу по социальному самоопределению обучающихся.

Образовательное учреждение должно иметь интерактивный электронный контент по всем разделам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

### Список литературы и источников

#### Список рекомендуемой литературы:

##### Основная литература:

1. Бочкарева С.И., Голубничий С.П., Зайцев В.А., Высоцкая Т.П., Уварова Н.Н., Шутова Т.Н., Нарциссова С.Ю. Здоровый образ жизни и спорт, М., Эдитус. 2025г. [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_76059923\\_55704171.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_76059923_55704171.pdf)
2. Бурухин С.Ф. Б 90 Гимнастика-здоровье и красота женщины: монография. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2011 [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_29412574\\_77952859.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_29412574_77952859.pdf)
3. Лечебное и профилактическое питание: методические указания для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания / Е. И. Слезко, В. Е. Гапонова, А.И. Купреенко, Х. М. Исаев. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2023 [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_55920261\\_12251870.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_55920261_12251870.pdf)
4. Управление рисками в области здоровья: нерациональное питание. Обзор мировых практик [Электронный ресурс] / Н. А. Гречушкина, В. В. Егорова, Н. Н. Камынина. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2022 [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48686724\\_36971108.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48686724_36971108.pdf)
5. Физическая активность. Питание. Репродукция: учеб. пособие / А.А. Олина, Г.К. Садыкова, О.В. Прохорова, Т.А. Метелева, Е.В. Ширинкина. – Пермь : Изд-во Перм. нац. исслед. политехн. ун-та, 2022. – 145 с. [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_49350414\\_27016122.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49350414_27016122.pdf)
6. Лечебное питание при ожирении: учебное пособие / Т. В. Гома; Иркутский государственный медицинский университет, Кафедра факультетской терапии. – Иркутск : ИГМУ, 2022. [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_54508018\\_98188302.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54508018_98188302.pdf)
7. Питание / С. В. Баранова. – изд. 3-е, доп. – М. : Новая Реальность, 2020. – 352 с. – (Основы здорового образа жизни). [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_42789483\\_17400338.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42789483_17400338.pdf)
8. Рациональное питание: учебное пособие / О.В. Сазонова, Л.М. Бородина, О.В. Р 27 Фролова, М.Ю. Гаврюшин, Д.О. Горбачев, Д.С. Тупикова, О.В. Минько; ФГБОУ ВО «СамГМУ» Минздрава России. – Самара: Изд-во «Инсома-пресс», 2020. – [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_54130867\\_79571969.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54130867_79571969.pdf)
9. Психология здоровья: дайджест [Электронный ресурс] / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2025 [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_80359271\\_78441750.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_80359271_78441750.pdf)
10. Психосоматическое здоровье: дайджест [Электронный ресурс] / О. Б. Полякова, Т. И. Бонкало. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2024 [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_69138142\\_69055306.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_69138142_69055306.pdf)
11. Мунгалов В.Н. Основы психологии человека: — СПб: Скифия-принт, 2025. — 266 с. [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_80596790\\_26624734.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_80596790_26624734.pdf)
12. Кашапов М. М., Серафимович И. В. Психология ресурсности мышления: монография / М. М. Кашапов, И. В. Серафимович. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2024. — [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_68011869\\_12839639.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_68011869_12839639.pdf)

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, периодические интернет-издания:**

13. Информационный здоровое питание (проект Роспотребнадзора) сайт здоровое-питание.рф <https://xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/>
14. Информационный порта Здоровое питание от А до Я <https://zdorovoe.menu/>
15. Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье <https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zozh/>