**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Красноярского края ‌‌**

**‌****Управление образования администрации Туруханского района‌**​

**МБОУ "Борская СШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Брагина Т.А. |  | УТВЕРЖДЕНО  директор МБОУ "БорСШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Хильченко Е.А.  Приказ № 94 от «30» августа 2023 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Секреты счастливой жизни»

п. Бор 2023

**Пояснительная записка**

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. Катастрофическое снижение качества и уровня здоровья населения в целом, и особенно детей и подростков – неопровержимый факт, реальность нашего времени. Именно поэтому проблема сохранения и развития здоровья стала предметом пристального внимания.

        Знания о здоровье важны не только в профессиональной деятельности, но и лично для каждого человека. Занятия по программе данного элективного курса помогут учащимся серьезно задуматься над проблемами здоровья, а полученные знания помогут им разумно, рационально «расходовать» свое здоровье, какую бы профессию в будущем они не предпочли, и прожить долгую активную жизнь.

Здоровый образ жизни определяется следующими существенными признаками: духовное оздоровление, психологическое оздоровление, физическое оздоровление, социально-экономическая безопасность окружающей среды. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни.

Содержание программы акцентировано на информации, необходимой человеку для поддержания и укрепления здоровья, мотивирует обучающихся на активное получение новых знаний и умений. Формы и методы проведения занятий имеют здоровьесберегающую направленность, дают обучающимся сведения практического характера, знакомят их с анатомией человека, с понятием «здоровье», дают рекомендации по его сохранению и укреплению.

Программа призвана дополнить и углубить знания учащихся по биологии в области анатомии, физиологии и гигиены человека. Обучение школьников опирается на полученные ими ранее знания в курсах биологии, валеологии и экологии.

Программа курса рассчитана на 1 час для учащихся 5-9 классов, как начальный курс серии элективных курсов по здоровьесберегающим технологиям.

**Основная цель курса** – ориентировать детей на здоровый образ жизни.

Для решения данной цели поставлены **задачи**:

* Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддерживания здоровья;
* Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни;
* Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе;
* Воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.
* Оказать помощь в освоении широкого спектра теоретических представлений из таких областей научных знаний как биология, медицина, психофизиология, психология, социология;

При изучении разделов курса предусмотрены практические работы. Они ориентированы на формирование умений: оценивать прогнозировать, объяснять, описывать, определять влияние каких-либо факторов на здоровье человека. Система практических работ позволяет согласовывать, имеющиеся у ученика бытовые представления, и излагаемое ему научное содержание проблем.

Тем самым практические работы программы ведут к достижению результатов обучения, каким и является привитие навыков сохранения и укрепление здоровья.

Программу и справочный материал, приводимый в ней можно рекомендовать при подготовке к экзаменам и для формирования высокого образовательного уровня, необходимого при обучении в учебных заведениях биологических и медицинских профилей.

Реализация программы направлена на формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие, При реализации учебной программы предусмотрены разные методы подачи учебного материала, различные формы учебной деятельности учащихся.

**Структура курса**

Введение

I. Факторы, влияющие на здоровье человека

II. Встречают по одежке

III. Правильное питание – залог здоровья!

IV. Мой дом – моя крепость!

V. Суд над вредными привычками!

VI. Познай самого себя

VII. Природа и человек

VIII.Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай!

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся*.***

Учащиеся должны **знать:**

основные приемы по определению уровня здоровья;

основные факторы, влияющие на состояние здоровья;

основные способы сохранения и укрепления здоровья;

методы преодоления психологического дискомфорта.

Учащиеся должны **уметь:**

применять усвоенные ранее знания в повседневной жизни, в новой ситуации;

объяснять действия факторов среды на человека;

обосновать вред курения, алкоголя и наркотических веществ;

уметь анализировать свой собственный валеологический взгляд на окружающую среду;

уметь находить выходы из различных жизненных ситуаций.

**Содержание изучаемого курса**

**Введение**

Актуальность данного курса. Сроки проведение курсов. Формы работы. Основы проектной деятельности. Нацеливание учащихся на темы проектных работ. Выбор тем проектных работ.

Практическая работа: Определение уровня своего здоровья

**Факторы, влияющие на здоровье человека**

Биологические и социальные основы охраны здоровья человека. Ознакомление с понятийным аппаратом, понятие ЗОЖ, выделение факторов и их воздействия на организм человека,

Практическая работа: Определение своего образа жизни

**Встречают по одежке…**

Что надевать? – стили одежды, осознанность выбора стиля одежды в зависимости от ситуации;

Из какого материала выбирать одежду? – виды тканей их свойства и особенности и назначение, гигиена одежды;

Как выбирать одежду? – одежда для отдыха, учебы, занятия спортом, спец./работ, одежда для дома.

Практическая работа: Изучение свойств волокон тканей.

Исследование и анализ своей повседневной одежды.

**Правильное питание – залог хорошего здоровья!**

Для чего едим? – Пища и ее состав, и энергетическая ценность. Роль питательных веществ.

Как едим? – вегетарианская пища, раздельное питание, смешанное питание, сыроедение их вред и польза;

Сколько едим? – нормы питания;

Когда едим? – режим питания;

Практическая работа: составление режима и рациона питания и его оценка.

**Мой дом – моя крепость**…

Где строить? – выбор места для строительства с учетом природных и социальных факторов;

Из чего строить? – строительные материалы их экологические характеристики;

Как обустроить? – вопросы интерьера: внутреннего и внешнего.

Практическая работа: Комплексная оценка своего жилья по данным параметрам.

**Вредные привычки.**

Вред наркотических веществ, алкоголя, никотина и др. Пропаганда ЗОЖ. Выяснение степени зависимости от вредных привычек.

**Познание самого себя…**

Мой внутренний мир – типы нервной деятельности, сопротивляемость организма различным заболеваниям в зависимости от типа темперамента.

Мое общение с друзьями – степень коммуникативности; взаимодействие людей с разными типами темперамента, понятие - верные друзья, социометрия;

Мои способности – память, внимание, мышление и т.д.

Практическая работа: Определение типа темперамента, видов памяти, внимания, мышления.

**Человек и природа**

Экологические факторы и их влияние на здоровье организма – абиотические, биотические и антропогенные. Возможные пути решения некоторых экологических проблем.

Практическая работа: Определение экологических проблем своей местности,тпричины их возникновения и возможные пути решения.

**Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай!**

Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будничные и выходные дни. Положительные и отрицательные влияния абиотических факторов среды.

Практическая работа: Составление режима дня – выходного и будничного.

**Учебно-тематический план элективного курса «Секреты счастливой жизни»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Тема занятия | Кол-во час. | Знания. Умения. Навыки | Практическая работа | Методы |
| 1. | Введение | 1 | Актуальность курса. Сроки проведения курсов. Формы проведения. Задачи и цели курса |  | Беседа |
| 2 | Факторы, влияющие на здоровье человека  ЗОЖ | 1 | Определение и характеристика факторов, влияющих на здоровье человека  Понятие ЗОЖ, определения своего образа жизни, исследование мнений учащихся о ЗОЖ | Определение своего образа жизни, биологического возраста.  Исследование мнений учащихся школы о понятии «здоровом образе жизни». | Дискуссия  Объяснение, практическая работа |
|  | | | | | |
| 3 | Химические загрязнения и здоровье человека  Биологические загрязнения и здоровье человека  Физические факторы среды и самочувствие человека | 1 | Понятие химических загрязнений; реакция организма на химические загрязнения, возможнее пути избегания влияния хим. веществ.  Понятие биологического загрязнения; реакция человека на биологические загрязнители; меры профилактики  Понятие физических факторов, биоритмы, суточные ритмы, погодные явления и реакция организма на изменение физических факторов |  | Объяснение, беседа, дискуссия  Объяснение, беседа, дискуссия  Объяснение, беседа, дискуссия |
| 4 | Встречают по одежке | 1 | Экология одежды - что надевать, как выбрать ткань, форму одежды | Анализ своей повседневной  одежды | Объяснение, беседа, дискуссия, |
| 5 | Правильное питание - залог здоровья | 1 | Пища, состав пищи, вегетарианство, раздельное питание, смешанной питание, сыроедение, нормы питания, режим питания | Составление рациона и режима питания | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа |
| 6 | Мой дом - моя крепость | 1 | Выбор места для строительства с учетом природных и социальных факторов, строительные материалы, интерьер дома | Комплексная оценка своего жилища  Комплексная оценка школьного здания | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа |
| 7 | Вредные привычки | 1 | Вред алкоголя, наркотиков, табака | Деловая игра для учащихся школы | Объяснение, беседа, дискуссия, презентации |
| 8 | Познай самого себя |  | Внутренний мир человека - типы нервной системы, общения с друзьями, способности памяти, внимания, мышления, характер и темперамент | Определение типа темперамента, видом памяти, внимания, мышления | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа |
| 9 | Природа и человек | 1 | Экологические проблемы и их влияние на человека. Возможные пути решения проблем | Оценка условия своей местности | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа |
| 10 | Хочешь хорошо работать - хорошо отдыхай | 1 | Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будни и выходные. Правила купания, загорания, первая помощь при тепловом ударе, солнечном ударе, переохлаждении | Составление режимов дня. Методы оказания первой помощи. | Объяснение, беседа, дискуссия, работа |
|  | | | | | |

**Литература**

1. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. - Москва, 1992г., - с.112.

2. Батурина Г.И., Кузина Т.Ф. Введение в педагогическую профессию: – М.: Издательский центр «Академия», – 1998. – 176 с.

 3. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2000 – 144

4. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. – Мн.: Нар. Асвета, 1996. – 144 с

5. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», – 320 с.

6. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М. ТЦ «Сфера», 2000 г. – 128 с.

7. Сиротюк А.Л.Экологические преступления. - Комментарий к Уголовному Кодексу Российской Федерации, Изд.” ИНФРА\*М-НОРМА”, Москва, 1996г., - с.586.

 8. “Ты и Я”. Изд.: Молодая гвардия. Отв. редактор Капцова Л.В., Москва,1989г. - с.365.

9. Криксунов Е.А. Экология. Учебник. - Москва, 1995г.- 240с**.**