******

***Здоровье – это еще не все,***

 ***но без здоровья,***

 ***все - ничто***

 ***Артур Шопенгауэр***

**Пояснительная записка**

 Обстановка общего кризиса социально – экономических отношений, резкое ухудшение здоровья, рост наркомании и алкоголизма, пандемия СOVID 19– все это требует неотложных контрмер, активного формирования у подрастающего поколения установок на ЗОЖ.

 По выражению академика Амосова, «что бы быть здоровым нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

 Вспоминается невеселая шутка: « Если бы людей судили за преступление против собственного здоровья, очень многие получили бы высшую меру». Низка общая культура, слабы традиции ЗОЖ, нет потребности, нет привычки, нет – навыков – эти основы не заложены с детства.

 Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили « В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

 Что же такое *здоровье?* Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: « *Здоровье* – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни».

Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека.

 Понятие *образ жизни* включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Программа кружка « Школа жизни» имеет **интеллектуально – познавательную направленность.**

 **Новизна** предлагаемой программы состоит в следующем:

* Обучить школьников принципам и практике здорового образа жизни, воспитать у них потребность грамотно заботиться о своем здоровье;
* Привлечь учеников к активной деятельности по профилактике правонарушений, по искоренению вредных привычек в подростковой среде, к волонтерскому движению
* Педагог учитывает психологические, физические и возрастные особенности детей.

 **Актуальность и практическая** значимость данной программы в воспитании здорового образа жизни подчеркивается высокими статистическими показателями.

 Среди появившихся младенцев здоровы только около 30%. К моменту поступления в школу здоровыми остаются около 15% детей. Оканчивают школу здоровыми менее 5% подростков. За время обучения в школе число здоровых детей уменьшается почти в 4 раза!

 Низкий уровень нравственной культуры населения ведет к росту социально опасных явлений, масштабы которых увеличиваются в геометрической прогрессии.

 Увлечение наркотиками, особенно среди молодежи, достигло критического уровня. Преступность и насилие, – наиболее очевидные результаты их распространения. Не менее серьезными последствиями употребления наркотиков являются безнравственность, незаконченное образование и разрушение жизни.

 Растет среди подростков и употребление алкоголя, поскольку алкоголь легко доступен и его употребление приемлемо в обществе.

Порой спрашивают, а с какого возраста следует вести пропаганду ЗОЖ? Профилактику вредных привычек родителей – задолго до появления ребенка на свет. Первые же понятия по ЗОЖ ребенку необходимо прививать с возраста, когда он начинает активно познавать мир, то есть с 2 –3 лет. И этот процесс должен непрерывно продолжаться всю человеческую жизнь. Именно со школы, а еще лучше в дошкольном учреждении должен закладываться фундамент трезвого поколения.

 В последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями, с

конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ. На учете в наркологических диспансерах находятся дети 8-9 лет. Младший школьный возраст считается непроблемным, в литературе ему мало уделяется внимания и не придается особенного значения в области профилактики отклоняющегося поведения и употребления наркотиков и алкоголя.

 Но именно в этом возрасте формируются многие физиологические и психические особенности ребенка. В зависимости от того, как пройдет этот период, зависит его дальнейшая жизнь.

 Младший школьный возраст – это период интенсивного усвоения

самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте, еще до того как дети приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества. Детям важно как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязчивым и вынужденным, дети не усвоят новой информации. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

 Профилактическую работу с подростками необходимо вести очень тонко, без раскрытия технологии изготовления и применения того или иного наркотика, (о том, где и как произрастают наркотические растения, как изготавливают наркотики, как их применяют, их внешний вид и т.д.). Такая информация может спровоцировать их на опробование наркотиков и других отравляющих веществ.

Программа разработана для учащихся старших классов. В возрасте 12 – 15 лет дети находятся под большой угрозой употребления алкоголя и других наркотических веществ, они нуждаются в более подробной информации о них. Они нуждаются в более сильных побудительных стимулах, чтобы избежать их злоупотребление. Этот возраст считается критическим для учащихся, им нужна более серьезная информация, навыки повышения самооценки. Ученикам следует прививать сознание принадлежности к социуму, не прибегая к вызывающему поведению.

В этом возрасте молодые люди стремятся быть независимыми. Их обучение протекает наиболее успешно в обстановке, которая позволяет им мыслить критически и принимать решения, основанные на формирующихся нравственных ценностях и убеждениях. Именно в этом возрасте дети часто остаются без присмотра, считают себя взрослыми, контактируют друг с другом, при этом возрастает опасность привития вредных привычек.

 Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в волонтерскую деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

**Основные задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем.
2. Формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.
3. Формирование экологического мировоззрения.
4. Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

**Воспитательные:**

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.

2. Формирование установки на здоровый образ жизни.

3. Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.

4. Воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.

5. Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.

1. Эстетическое воспитание через творческие задания.

**Развивающие:**

1. Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
2. Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.
3. Совершенствовать логику мышления.

**Возраст детей –** участников программы – учащиеся старших классов.

**Срок реализации программы –** программа краткосрочная, рассчитана на 1 год

**Основная форма работы** – групповая.

**Учебная нагрузка** – 1 час в неделю – 34 часа в год.

 **Требования к уровню подготовки учащихся**

**Учащиеся должны знать:**

* Общие знания физиологических особенностей человеческого организма.
* О возрастных особенностях детского организма.
* О влиянии наркотических веществ на организм человека и подростков, в частности.
* О последствиях этого влияния.
* О правовой стороне злоупотреблений наркотическими веществами.
* О причинах возникновения Covid-19
* О рациональном питании

**Учащиеся должны уметь**

* Формулировать и принимать

 альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

* Объяснить, почему так важно помогать людям, живущим рядом, в том числе и сверстникам.
* Составлять меню.
* Составлять презентации (с помощью преподавателя).
* Проводить устные журналы, презентации для учащихся начальной школы.
* Проводить анкетирование, тестирование, соц. опросы.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел(наименование) | Используемые формы организации процесса | Методическое оснащение | Формы подведения итогов |
| Введение | Беседа, знакомство с программой кружка | Выставка книг о здоровье | Собеседование |
| Составляющие здорового образа жизни | Беседа, проведение мониторинга |  Анкеты « Ценность здоровья и ЗОЖ в представлениях учащихся»  | Обработка материала, определение ценности ЗОЖ |
| Алкоголь и организм | Беседа, тестирование членов кружка, презентации | Научная литература, тесты, компьютер | Анализ тестирования, конкурс презентаций |
| Наркотики и организм | Беседа, работа в группах | Научная литература, раздаточный материал | Принятие альтернативных решений и предвидение результатов этих решений |
| Курение и организм | Беседа, дискуссия, опрос учащихся, работа в группах, постановка опыта | Научная литература, анкеты, раздаточный материал, модель легкого курильщика | Анализ анкетирования,обсуждение принятых решений, обсуждение результатов опыта, обсуждение выводов по рекламе и антирекламе, конкурс листовок |
| СOVID-19, причины и профилактика | Беседа. Дискуссия, тестирование, презентации | Научная литература, тесты, компьютер | Анализ тестирования, выработка рекомендаций, конкурс презентаций |
| История развития взаимоотношений человека с природой | Беседа |  Научная литература, фильм | Собеседование |
| Влияние климатических факторов на здоровье | Беседа | Научная литература | Собеседование |
| Рациональное питание | Беседа, конкурс пословиц и загадок | Научная литература, презентация | Составление меню на неделю |
| Инфекционные заболевания | Беседа | Научная литература, фильм | Разработка правил личной гигиены |
| Итоговое занятие | Интерактивная экскурсия | Экспонаты с патологически измененными органами | Рассказ «мои впечатления о экскурсии» |

**Оборудование**

1.Видеопроектор.

2.Интерактиная доска.

3.Наглядные пособия.

4.Компьютер.

5.Научная литература.

6.Дидактический материал.

**Содержание программы.**

**Введение.** Знакомство с планом работы кружка « Школа жизни».

**Раздел 1**.

**Занятия 1 – 5**.Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

 *Здоровье* – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. *Здоровье человека* – это огромное богатство.

 Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

* двигательная активность
* рациональное питание
* отказ от вредных привычек
* умение управлять своим здоровьем.

*Теоретическая часть:* беседа

*Практическая часть*: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

**Раздел 2**.

**Занятия 6 – 10.**

Алкоголь и организм. История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.

Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1-приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость. Миф или реальность, факторы риска.

*Теоретическая часть*: беседа

*Практическая часть*: тестирование, с последующим обсуждением, составление презентаций.

**Раздел 3**.

**Занятия 11 - 17**

 Наркотики, с которых начинается злоупотребление. Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

*Теоретическая часть*: беседа

*Практическая часть*: работа в группах с карточками примерных ситуаций, учащиеся учатся принимать альтернативные решения в отношении наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

**Раздел 4.**

**Занятия 18 – 25.**

 «Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.

В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель - курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

*Теоретическая часть*: беседа, дискуссия

*Практическая часть:* 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся). 2 выбор решения (работа с карточками). 3 демонстрация опыта с помощью самодельного прибора, имитирующего влияния курения на поверхность легких. 4 реклама и антиреклама (сочинение листовок « За здоровый образ жизни»).

**Раздел 5.**

**Занятия 26 - 28**

 COVID-19. Признаки и пути передачи. Влияние COVID-19 на организм.

Новая короновирусная инфекция – заболевание, влияющее на дыхательную систему человека.

* Признаки: Высокая температура;
* Затрудненное дыхание;
* Чихание, кашель и заложенность носа;
* Боли в мышцах и в груди;
* Головная боль и слабость;
* Возможна тошнота, рвота и диарея.

Пути передачи:  воздушно-капельный (или воздушно-пылевой), при котором возбудители локализуются в слизистой оболочке дыхательных путей и переносятся в новый организм через воздух.

*Теоретическая часть*: беседа, дискуссия

*Практическая часть*: предварительный тест, презентация

**Раздел 6.**

**Занятие 29**

Из истории развития взаимоотношений человека с природой.

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с нею всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

*Теоретическая часть:* беседа, просмотр фильма

**Раздел 7.**

**Занятие 30**

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

*Биометеорология* – это наука, которая изучает влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека. Впервые влияние климата на здоровье человека описал в своих работах «отец медицины» Гиппократ: « организмы ведут себя различно в отношении времени года… и болезни протекают различно – хорошо или плохо – в разные времена года, в разных странах и условиях жизни…»

*Теоретическая часть:* беседа

**Раздел 8.**

**Занятия 31 -32**

 Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

*Теоретическая часть*: беседа, конкурс пословиц и загадок

*Практическая часть:* составление меню на неделю

**Раздел 9.**

**Занятие 33**

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибками) – называются инфекцоинными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

*Теоретическая часть:* беседа, просмотр фильма.

**Раздел 10**

**Занятие 34**

Итоговое занятие.

Интерактивная экскурсия по музею анатомии человека.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Кружок « Школа жизни»

Руководитель - учитель биологии Харламычев А.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Общеекол-вочасов | В том числе | Дата |
| теоретические | практические |
| 1.Составляющие ЗОЖ | 1 | 1 |  | 01.09 |
| 2.Резервы организма. | 1 | 1 |  | 08.09 |
| 3.Физический аспект здоровья. | 1. | 1 |  | 25.09 |
| 4.Функциональные пробы. | 1 |  | 1 | 22.09 |
| 5.Нравственный аспект здоровья. | 1 | 1 |  | 29.09 |
| 6.История виноделия. | 1 | 1 |  | 06.10 |
| 7.Воздействие алкоголя на организм человека. | 1 | 1 |  | 13.10 |
| 8.Подвержены ли вы риску алкоголизма. | 1 |  | 1 | 20.10 |
| 9.Стадии алкоголизма. | 1 | 1 |  | 10.11 |
| 10.Миф или реальность, факторы риска. | 1 | 1 |  | 17.11 |
| 11.Миф и реальность | 1 |  | 1 | 24.11 |
| 12.Влияние наркотиков на здоровье человека. | 1 | 1 |  | 01.12 |
| 13.Признаки злоупотребления наркотиками. | 1 | 1 |  | 08.12 |
| 14.Решения, которые я принимаю. | 1 |  | 1 | 15.12 |
| 15.Стресс и физическая активность. | 1 | 1 |  | 22.12 |
| 16.Как помочь другим людям. | 1 | 1 |  | 29.12 |
| 17.Наркотики и закон. | 1 | 1 |  | 12.01 |
| 18.Курить – здоровью вредить. | 1 | 1 |  | 19.01 |
| 19. Анатомо – физиологические последствия курения. | 1 |  | 1 | 26.01 |
| 20.Побочные явления курения. | 1 | 1 |  | 02.02 |
| 21.Портрет курильщика. | 1 |  | 1 | 09.02 |
| 22.Принятие решения и роль среды. | 1 |  | 1 | 16.02 |
| 23.Здоровье и выбор образа жизни. | 1 |  | 1. | 02.03 |
| 24. «Да здравствует чистый воздух» | 1 |  | 1 | 09.03 |
| 25.Реклама курению и реклама здоровью. | 1 |  | 1 | 16.03 |
| 26.Что вы знаете о COVID-19? | 1 |  | 1 | 23.03 |
| 27.Влияние COVID-19 на организм. | 1 | 1 |  | 06.04 |
| 28.Симптомы и пути передачи. | 1 | 1 |  | 13.04 |
| 29.Из истории развития взаимоотношений человека с природой. | 1 | 1 |  | 20.04 |
| 30.Влияние климатических факторов на здоровье. | 1 | 1 |  | 27.04 |
| 31-32.Рациональное питание и культура здоровья. | 2 | 1 | 1 | 04.0511.05 |
| 33.Инфекционные заболевания, причины и профилактика. | 1 | 1 |  | 18.05 |
| 34.Интерактивная экскурсия по музею анатомии человека. | 1 |  | 1 | 25.05 |
|  | 34 | 21 | 13 |  |

**Литература.**

1. Балабанова В.В., Максимцева Т.А., Предметные недели в школе: Биология, экология, здоровый образ жизни, Волгоград Издательство « Учитель», 2001г. 2. Биолгия – учебно–методическая и научно – популярная газета для преподавателей биологии, экологии и естествознания, издательский дом

 « Первое сентября», стр. 12 – 13, №6 – 2006г.

3. Журнал « Русский дом», стр. 50 – 51, № 12 – 2002г.

4. Касаткина В.Н.. Щеплягина Л.А, Здоровье. Учебно – методическое пособие для учителей 1-11 классов, Москва 2005г.

5. Комиссаров Б.Г. Подросток и наркомания. Ростов – на Дону, Феникс 2001г., стр.211-212.

6. « Культурная инициатива» Региональная программа пропаганды здорового образа жизни. Алкоголь и другие наркотические вещества. Курение. (учебная программа для школ) Н.Новгород, 1994 г.

7. Клуб Юнеско « Оптималист Подмосковья». Как избежать беды 2, методические материалы по антинаркотическому воспитанию школьников, М., 2007г.

8. Науменко Ю., Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений, Москва Издательство « Глобус», 2009г.

9. Смирнов Н.К.. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования, Москва Издательство « Аркти», 2008г.

10. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи. М. 2004г.

11. Сайт w.w.w. Acetrussia. Ru. Лекции профилактики (первая лекция).

12. Тверская С.С., Утешинский Д.Д., Здоровье человека. Учебное пособие для дифференцированного обучения 9-11 классы, Москва 2002г.