




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3**

<p>Рассмотрено</p> <p>Руководитель МО  МО И.Л.Новодранова</p> <p>Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.</p>	<p>Согласовано</p> <p>Заместитель директора по ВР  Ж.В. Кравцова от « 25 » августа 2023 г.</p>	<p>Утверждаю</p> <p>Директор МБОУ СОШ № 3  Э.А. Ковалева Приказ № 150 от « 25 » августа 2023 г.</p>
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Экология и здоровье человека»**  
**для обучающихся 9-х классов**

составитель:  
Ищенко Л.А.

г. Красный Сулин

2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка

Программа предмета “Экология и культура здоровья” предусматривает последовательное изучение вопроса здорового образа жизни, влияние факторов среды на здоровье человека и дополняет школьное биологическое образование. Предмет является важным фактором в плане формирования “новообразования” у подрастающего поколения – ответственного отношения к здоровью, формированию культуры здоровья.

### Цели программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- сформировать представления о взаимосвязи здоровья человека от состояния окружающей среды.

### Цели конкретизированы следующими задачами:

#### *Формирование:*

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; о сути взаимодействия человека и природы.
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья;

#### *Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, понимая всю опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности.
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Каждая из тем разделяется на главы. Почти вся программа представлена в виде презентаций, что повысит интерес учащихся к данной теме и, следовательно, даст более высокие результаты. В программе широко используются видео и аудио материалы, которые дают учащимся возможность лучше понять культуру и свое место в обществе.

### Условия реализации программы

- Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 14-16 лет.
- Продолжительность образовательного процесса - 1 год.
- Количество часов в неделю - 1 час
- Количество часов в год- 34 часа

## **Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса.**

### **Планируемые формы занятий:**

- создание отчета экскурсии в устной и письменной форме;
- рисование картин по выбранной теме;
- оформление альбомов с рисунками и гербариями;
- создание сообщений;
- мини-исследования;
- практические работы;
- экскурсии;
- познавательные коллективные игры;
- выставка творческих работ.

### **Формы обучения и воспитания:**

- индивидуальные
- групповые
- работа в малых группах (проектная деятельность, создание компьютерных презентаций).

### **Методы обучения и воспитания:**

- словесные (рассказ, беседа, лекция);
- наглядные (наблюдение, показ, демонстрация);
- проблемно-поисковые (исследовательская деятельность, проектная деятельность);
- практические (акции);
- игровые.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- проявление позитивного отношения к действительности;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей;
- проявление устойчивого интереса к новым способам познания;
- проявление готовности к сотрудничеству с другими людьми;
- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- проявление готовности выражать и отстаивать свою позицию;
- критично относиться к своим поступкам;
- формирование ответственности за окружающую природу как общечеловеческую ценность;
- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- реализация установок здорового образа жизни;

- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам;
- формирование ответственного отношения к природе, осознание необходимости защиты окружающей среды.

### **Метапредметные результаты:**

#### **1. Познавательные УУД**

- самостоятельно принимать и сохранять творческую задачу;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи;
- объяснять живой мир с точки зрения биологии;
- использовать методы и приёмы эколого-биологической деятельности в творческом процессе и повседневной жизни;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- осознание роли жизни;
- использовать биолого-экологические знания в быту;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;

#### **2. Регулятивные УУД:**

- самостоятельно обнаруживать биологическую проблему, определять цель творческой деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- выдвигать версии решения творческой проблемы, осознавать конечный результат; составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- различать способ и результат действия;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- адекватно воспринимать оценку учителя;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учёта сделанных ошибок;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- задавать вопросы;
- работать в малых группах;
- взаимодействовать со сверстниками;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

### **Предметные результаты:**

#### **Обучающийся научится:**

- 1) оценивать состояние своего здоровья (в том числе последствия применения диоксинов, пестицидов, нитратов, употребления пищевых добавок, газированных напитков);
- 2) устанавливать связь между биосоциальными факторами среды и своим здоровьем;
- 3) соблюдать гигиенические правила для ведения здорового образа жизни;
- 4) проводить наблюдения и самонаблюдения;
- 5) основам экологической культуры человека;
- 6) искать пути решения экологических проблем, связанных с деятельностью человека;
- 7) учитывать влияние факторов среды на генофонд человека;
- 8) понимать значение рационального питания для здоровья человека и роль биоритмов, оказывающих влияние на его жизнедеятельность;
- 9) способам избавления от бытовых отходов;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- 1) проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- 2) систематизировать и обобщать разные виды информации;
- 3) пользоваться простыми биологическими приборами, инструментами и оборудованием;
- 4) устанавливать взаимосвязи здоровья человека и его образа жизни;
- 5) определять факторы, укрепляющие здоровье человека в процессе онтогенеза;
- 6) систематизировать основные условия сохранения здоровья человека;
- 7) осознавать необходимость своего участия в охране окружающей среды;
- 8) выявлять и характеризовать позитивное и негативное влияние абиотических факторов на состояние здоровья человека;
- 9) осознавать опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности;
- 10) проводить исследование помещения на соответствие его экологическим нормативам;
- 11) соблюдать правила применения препаратов бытовой химии;
- 12) выявлять основные стрессогенные факторы среды;
- 13) анализировать с экологической точки зрения состояние квартиры;
- 14) грамотно оформлять полученные результаты исследований в виде отчётов, таблиц;

- 15) определять собственную позицию по отношению к экологическим проблемам современности, которые отражаются на здоровье человека;
- 16) использовать ресурсы Интернета, работать с учебной и научно-популярной литературой, с периодическими изданиями.

## Содержание.

### Человек в биосфере (2ч).

**Основные этапы взаимодействия общества и природы.** История отношений человека и природы. Последствия деятельности человека. Снижение биоразнообразия на Земле. Закон социальной экологии как норматив антропогенной деятельности.

### Влияние живой природы на здоровье человека (6ч.)

**Значение леса в природе и жизни человека.** Воздухоохранная роль леса: регулирование баланса кислорода и углекислого газа, влияние на микроклимат, ослабление радиации, защита от шума, выделение фитонцидов. «Космическая» роль леса. Лекарственные ресурсы леса. Дикорастущие лекарственные растения. Рекреационное значение лесов. Уникальные лесные массивы.

**Ядовитые представители флоры и фауны Ростовской области.** Ядовитые растения области. Зависимость степени ядовитости от освещённости, влажности, стадии развития растений. Признаки отравления. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями. Ядовитые животные области. Первая доврачебная помощь при повреждении кожных покровов насекомыми, при укусе ядовитых змей.

**Влияние ландшафта на здоровье человека** Эстетическая роль ландшафта в жизни человека. Подбор растений для озеленения определённого участка.

### Химическое загрязнение среды и здоровье человека(8ч.)

Современное состояние природной среды. Глобальные экологические проблемы: парниковый эффект, кислотные дожди, уничтожение лесов, разрушение почв, опустынивание.

**Диоксины – химическая чума 21 века** Источники поступления диоксидов в окружающую среду. Признаки поражения диоксинами. Опасность диоксидов. Последствия воздействия диоксинов на здоровье человека

**Нитраты, пестициды и болезни людей** Природные и антропогенные источники нитратов. Нитраты и болезни людей. Распределение нитратов в растениях. Влияние факторов на содержание нитратов. Нитраты в продуктах питания и кормах. Метаболизм нитратов в организме человека. Отравление нитратами. Экологические последствия распространения нитратов. Снижение содержания нитратов в продуктах при хранении и кулинарная обработка. Пагубные последствия бесконтрольного использования удобрений и гербицидов в сельском хозяйстве.

**Токсические вещества и профессиональные заболевания.** Основные источники поступления экотоксикантов. Влияние токсичных металлов на организм (свинец, ртуть, алюминий, кадмий)  
Производственные яды и их действие. Меры борьбы с профессиональными отравлениями.

Причины возникновения «пылевых» заболеваний. Виды и причины профессиональных болезней. Профилактика профессиональных болезней.

**Антибиотики: мифы и реальность.** Плюсы и минусы антибиотиков. «Старые» антибиотики. Побочные действия антибиотиков. Перенасыщение организма лекарствами и последствия для генофонда. Аллергия на лекарства. Непереносимость лекарств.

**Влияние звуков на человека.** Слуховая чувствительность. Шумовое загрязнение, уровень шума. Шумовая болезнь.

**Радиация в биосфере.** Источники радиоактивного загрязнения биосферы. Влияние радионуклидов на организм человека.

### Экология жилища и здоровье человека (8ч)

**Квартира как экосистема.**

Составляющие экосистемы квартиры. Отделочные материалы, оценка их безопасности. Источники загрязнения в жилище. Использование фитонцидных растений в интерьере.

*Практическая работа «Оценка экологической безопасности своего дома, квартиры».*

**Влияние цвета на организм человека.** Холодные и тёплые цвета. Происхождение названий цветов. Психологическая характеристика цвета, воздействие на организм. Цветотерапия. Требования к цвету в интерьерах жилых, общественных и производственных зданий. Цвет в трудовой и учебной деятельности.

### Безопасное питание (8ч)

**Посуда пищевого назначения.** Посуда из стекла, керамики, пластмассы. Тефлоновая посуда. Влияние применения посуды пищевого назначения для здоровья.

**Что мы пьём?** Газированные напитки. Влияние газированных напитков на здоровье. Пищевые добавки. Классификация пищевых добавок, их влияние на организм человека. Диеты и культура питания. Рациональное питание, нормы питания. Диеты. Вегетарианское питание. Сыроедение. Проблемы, связанные с неправильным питанием: анорексия, ожирение, заболевания. Роль двигательной активности.

### Адаптация человека к окружающей среде (2ч)

**Проблемы адаптации человека к окружающей среде.** Способность адаптироваться к новым условиям. Напряжение, утомление. Спринтеры и стайеры.

**Биологические ритмы.** Классификация биоритмов: физиологические, экологические (сезонные, суточные, приливные, лунные). Ритмические явления природы. Фотопериодизм. Влияние биоритмов на физическую работоспособность. «Голубь», «жаворонок», «сова». Их совместимость в общежитиях. Учёт и использование биоритмов в повышении производительности труда, лечении и профилактике заболеваний.

## Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Воспитательный компонент
1	Человек в биосфере	2	Осознание у школьников ценности жизни, позволяет раскрыть принципы рационального природопользования: поддержание определённой численности населения биогеоценозов, сохранение видового разнообразия в них, сохранение среды обитания и пр. формированию патриотических чувств у обучающихся: уважения и любви к родине, земле, на которой они родились и выросли; стремлению сберечь, украсить и защитить её, так как природа является мощным фактором воспитания чувства любви к своему отечеству.
2	Влияние живой природы на организм человека	6	Формирование у школьников заботливого, бережного отношения к природе и всему живому на Земле, развитие понимания ценности природы, готовности к рациональному природопользованию, к участию в сохранении природных богатств и жизни вообще.
3	Химическое загрязнение среды и здоровье человека	8	
4	Экология жилища и здоровье человека	8	Накопление положительного нравственного опыта и знаний о правилах общественного поведения, разумное использование свободного времени, развитие таких качеств, как внимательное и ответственное отношение к людям, порученному делу, честность, принципиальность, дисциплинированность, чувство чести и долга, уважение человеческого достоинства и пр.
5	Безопасное питание	8	Для сохранения здоровья будущих поколений необходимо воспитание в школьниках культуры здоровья: принятие правил здорового образа жизни — с тия жизни, направленного на сохранение и укрепление здоровья, отказ от вредных привычек, правильное питание, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.
6	Адаптация человека к окружающей среде	2	Осознать гармоническую сущность природы, механизм её функционирования и понять, как легко можно нарушить существующие естественные взаимосвязи. Изучение влияния антропогенного фактора вызывает у многих обучающихся потребность понять суть происходящих в природе изменений, найти их причины, выяснить действенную роль человека.
	ИТОГО:	34 часа	



## Результаты освоения курса

Результативность освоения курса может определяться через показатели участия детей в очных и заочных (дистанционных) конкурсах по биологии, участие в предметных неделях, викторинах.

### Рекомендуемые лабораторные и практические работы

№ л.р	Практика	Рекомендуемый перечень средств обучения центра "Точка роста"
1	Л.р. «Влияние холода на частоту дыхательных движений».	Датчики цифровых лабораторий частоты дыхания, датчик температуры окружающей среды
2	Л.р. «Оценка состояния физического здоровья»	Датчики цифровых лабораторий силы
3	Л.р. «Оценка подготовленности организма к занятиям физкультурой»	Датчики цифровых лабораторий силы
4	Л.р. «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку»	Датчики цифровых лабораторий ЭКГ, Артериального давления
5	Л.р. «Определение типа кожи лица».	Датчики цифровых лабораторий Температуры тела
	П.р.1 «О чём может рассказать упаковка».	
	П.р.2 «Методы релаксации»	

