

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
им. И.С. Черных г. Томска

Согласовано
на заседании
Педагогического совета

« 29 » августа 2024
Протокол № 1

Утверждаю
Директор
МАОУ СОШ №4 им. И.С. Черных

_____ 2024

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности по биологии
«Экология человека. Культура здоровья»
(общеинтеллектуальное направление)
для среднего (полного) уровня образования

10-11 класс
количество часов в неделю- 1

всего в год - 34

Томск 2024

Программа по внеурочной деятельности «**Экология человека. Культура здоровья**» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 « Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования» (и изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577»)),

Количество часов по программе – 1 час в неделю в каждом классе

Количество часов в год: 34 часа в каждом классе

Ведущее направление развития личности, в рамках которого разработана рабочая программа – оздоровительное, экологическое.

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: 16-18 лет.

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;

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 незнакомом 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 курса внеурочной деятельности Содержание программы 10 класс

1. Введение (1 ч.)

Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно - научного цикла. Значимость и практическая направленность курса. *Презентации.*

2. Окружающая среда и здоровье человека(7 ч.)

Что изучает экология человека. Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Экологические факторы.

Здоровье и образ жизни. Связь природной и социальной среды со здоровьем человека. Образ жизни.

История развития представлений о здоровом образе жизни. Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды.

Вредные привычки и здоровье человека. *Видеофильм*

Лабораторная работа № 1: «Оценка состояния физического здоровья».

Проектная деятельность. История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье.

3. Влияние факторов среды на функционирование систем органов(21 ч.)

Презентации, видеофильмы

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека.

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье.

Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Правильное дыхание. Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор.

Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.

Рациональное питание и культура здоровья.

Воздействие солнечных лучей на кожу. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Средства и способы закаливания.

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Стресс как негативный биосоциальный фактор. Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Биоритмы и причины их нарушения. Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.

Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия. Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного

развития. Гендерные роли. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор.

Лабораторные работы:

№ 2 «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой»;

№3 «Оценка состояния противoinфекционного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы»;

№ 4 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»;

№ 5 «Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей»;

№ 6 «Острота слуха и шум».

Практическая работа № 1: «О чем может рассказать упаковка продукта».

Практическая работа № 2: «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».

Практическая работа № 3: «Развитие утомления».

Проектная деятельность:

№ 1 «История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье»;

№ 2 «Формирование навыков активного образа жизни»;

№ 3 «Здоровье как главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья»;

№ 4 «Рациональное питание человека»;

№ 5 «Закаливание и уход за кожей»;

№ 6 «Бережное отношение к здоровью»;

4. Репродуктивное здоровье (4 ч.)

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли.

Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор.

5. Заключение (1 ч)

Содержание программы 11 класс

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 Самарской 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 диоксинов в окружающую среду. Признаки поражения диоксинами. Опасность диоксинов. 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 (8 ч)

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 (8 ч)

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.

Поурочное планирование**Тематическое планирование 10 класс**

№	Тема/раздел	Количество часов
1	Введение	1
2	Окружающая среда и здоровье человека	7
3	Влияние факторов среды на функционирование систем органов	21
4	Репродуктивное здоровье	4
5	Заключение	1
	ИТОГО:	34 часа

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема	Количество часов
1	Человек в биосфере	2
2	Влияние живой природы на организм человека	6
3	Химическое загрязнение среды и здоровье человека	8
4	Экология жилища и здоровье человека	8
5	Безопасное питание	8
6	Адаптация человека к окружающей среде	2
	ИТОГО:	34 часа

Поурочное планирование. 10 класс			
№	Темы занятий	кол-во часов	Виды деятельности
I. Введение		1	
1	Т/Б в кабинете биологии. Что изучает экология человека	1	Фронтальная беседа
II. Окружающая среда и здоровье человека		7	
2	Здоровье и образ жизни.	1	Индивидуальная работа.
3	Л. Р. №1 «Оценка состояния своего физического здоровья»	1	Работа в группах
4	Проектная деятельность №1 «История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье»	1	Участие в семинаре, защита проектов.
5	Защита проектов.	1	Тестирование
6	Влияние различных факторов на здоровье человека.	1	Отчет о самонаблюдениях. Анкетирование.
7	Экстремальные факторы среды.	1	
8	Аукцион знаний	1	Участие в семинаре, защита рефератов.
III. Влияние факторов среды на функционирование систем органов		21	
9	Опорно-двигательная система. Л. Р. №2 «Оценка подготовленности организма к занятиям физ. культурой».	1	Отчет о результатах самонаблюдений
10	Проектная деятельность №2 «Формирование навыков активного образа жизни»	1	Участие в семинаре, защита проектов.
11	Защита проектов	1	Составление индивидуальной программы укрепления здоровья.
12	Иммунитет и здоровье. Л. Р. №3 «Оценка состояния противомикробного иммунитета».	1	Отчет о результатах самонаблюдений
13	Кровообращение. Л. Р. №4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки»	1	
14	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Л. Р. № 5 «Определение стрессоустойчивости с/с системы»	1	Отчет о результатах самонаблюдений
15	Проектная деятельность №3 «Здоровье как главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья»	1	Участие в семинаре, защита проектов.
16	Защита проектов	1	Составление индивидуальной программы укрепления здоровья.
17	Правильное дыхание. Горная болезнь	1	Ситуационные задачи.
18	Л. Р. №6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»	1	
19	Состав и значение пищи – как экологический фактор.	1	Ситуационные задачи.

20	Профилактика заболеваний. П. Р. № 1 «О чем может рассказать упаковка»	1	
21	Проектная деятельность №. 4 «Рациональное питание человека»	1	Участие в семинаре, защита проектов.
22	Защита проектов	1	Составление индивидуальной программы укрепления здоровья.
23	Кожа. П. Р. №2 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды»	1	
24	Проектная деятельность № 5 «Закаливание и уход за кожей»	1	Участие в семинаре, защита проектов.
25	Защита проектов	1	
26	Нервная система и высшая нервная деятельность. П. Р. №3 «Развитие утомления»	1	
27	Анализаторы. Сон. Гигиена сна	1	Ситуационные задачи.
28	Проектная деятельность №6. «Бережное отношение к здоровью»	1	Участие в семинаре, защита проектов.
29	Защита проектов	1	
IV. Репродуктивное здоровье		4	
30	Особенности развития организма юноши	1	
31	Особенности развития организма девушки	1	
32	Биологические причины заболеваний, передающиеся половым путём	1	
33	Социальные причины заболеваний, передающиеся половым путём	1	
V. Заключение		1	
34	Круглый стол «Здоровье как одна из главных ценностей человека».	1	
Итого		34	
Поурочное планирование.			
11 класс			
№	Темы занятий	кол-во часов	
	Человек в биосфере	2	
1	История отношений человека и природы.	1	Ситуационные задачи.
2	Влияние глобализации на развитие человечества. Концепция устойчивого развития.	1	
	Влияние живой природы на здоровье человека.	6	
3-4	Значение леса в природе и жизни человека.	2	
5-6	Ядовитые представители флоры и фауны Самарской области.	2	
7-8	Влияние ландшафта на здоровье человека.	2	
Химическое загрязнение среды и здоровье человека. 7 ч.			
9	Современное состояние природной среды.		Ситуационные задачи.
10	Нитраты, пестициды и заболевания человека.		
11	Диоксины – химическая чума XXI века		Ситуационные задачи.

12	Токсические вещества и профессиональные заболевания.		Ситуационные задачи.
13	Антибиотики: мифы или реальность		Ситуационные задачи.
14	Влияние звуков на человека		
15	Радиация в биосфере		
	Экология жилища и здоровье человека	8	
16-17	Квартира как экосистема.	2	
18-19	<i>Практическая работа</i> «Оценка экологической безопасности своего дома, квартиры»	2	
20-21	Использование фитонцидных растений в интерьере.	2	
22-23	Влияние цвета на организм человека. Безопасное питание 8 ч	2	
24	Посуда пищевого назначения.	1	
25	Что мы пьём?	1	Ситуационные задачи.
26	Пищевые добавки.	1	
27	Культура питания.	1	Ситуационные задачи.
28	Проблемы, связанные с неправильным питанием.	1	Ситуационные задачи.
29	Роль двигательной активности.	1	Отчет о результатах самонаблюдений
30	Пищевые добавки.	1	Отчет о результатах самонаблюдений
31	Культура питания. Проблемы, связанные с неправильным питанием.	1	Ситуационные задачи.
32	Роль двигательной активности.	1	
	Адаптация человека к окружающей среде	2	
33	Проблемы адаптации человека к окружающей среде.	1	Ситуационные задачи.
34	Биологические ритмы.\	1	
	ИТОГО:	34 часа	

Литература

1. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы/7-8 классы/9 класс А.Г.Макеева. – М.: Просвещение, 2016.
2. Гусева С.Г., Санарова Г.Э. «Система классных часов. Формирование социальных навыков у обучающихся». Серия ФГОС.5-8 классы. Духовно-нравственное развитие.- Учитель, 2019 г.
3. Программа: Экология. 8-11 классы: программы для общеобразовательных учреждений/сост. Г.М. Пальдяева. – М.: Дрофа.
4. Куприянова С. Г. Реализация внеурочной деятельности эколого-биологической направленности в условиях ФГОС ООО. Из опыта работы // Школьная педагогика. — 2017. — №3.
5. Программа внеурочной деятельности. Экологическая культура и здоровый образ жизни.8 класс. Экологическая культура и устойчивое развитие.9 класс/Е.Н.Дятковская, А.Н.Захлёбный, Л.И. Колесникова и др.-М.:Просвещение,2012.