

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
<p>Руководитель МО кл.руководителей</p> <p><u>Исхак</u> М.В.Исхак /</p> <p>Протокол № 1</p> <p>От « 26 » августа 2020г.</p>	<p>Заместитель директора по ВР</p> <p>МБОУ «Гимназия № 3»</p> <p><u>П.И.</u> /Е.А. Пронюшкина/</p> <p>« 26 » августа 2020 г.</p>	<p>Директор</p> <p>МБОУ «Гимназия № 3»</p> <p><u>Морозов</u> /А.Ю. Морозов/</p> <p>« 26 » августа 2020 г.</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внекурчной деятельности
«Экология человека. Экология и здоровье»
По общеинтеллектуальному направлению

МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 3»
Вахитовского района г. Казани
Казанской Любови Ивановны

Рассмотрено на заседании
 педагогического совета
 протокол № 1
 от « 29 » августа 2020 г.

2020 – 2021 учебный год

Списки учащихся объединения по интересам «Экология человека»

Учитель химии Казанская Любовь Ивановна

9 –ые классы «Экология и здоровье» 1 группа

- 1.Низамова Асия Маратовна 9-б
- 2.Сорокина Виктория Ринатовна 9-б
- 3.Перепелицына Анастасия Павловна 9-б
4. Шувалова Анастасия Дмитриевна 9-б
- 5.Яруллин Тимур Азатович 9-б
- 6.Мосолкова Мария Борисовна 9-б
- 7.Карибуллин Булат Русланович 9-б
- 8.Макаров Никита Андреевич 9-б
- 9.Каплин Владислав Леонидович 9-а
- 10.Соловьева Полина Владимировна 9-а
- 11.Гумбатов Амирхан Эльшад оглы 9-а
- 12.Голубин Родион Станиславович 9-а
- 13.Рахимова Камиля Рамисовна 9-а
- 14.Сулейманова Аделя Раисовна 9-а
- 15.Вдовина Арина Вячеславовна 9-а

10-ые классы «Экология человека» 2 группа

- 1.Федотдв Платон 10-а
- 2.Царевская Елизавета 10-а
- 3.Тимофеева Екатерина 10-а
- 4.Макарчиков Степан 10-а
- 5.Усманова Розалия 10- а
- 6.Троицкий Денис 10-а
- 7.Лихачев Самир 10-а

- 8.Хузиев Адель 10-а
- 9.Белова Полина 10-б
- 10.Романов Тимур 10-б
- 11.Осмоловская Элина 10-б
- 12.Бурнашева Зиля 10-б
- 13.Зиятдинова Рената 10-б
- 14.Гончар Ксения 10-б
- 15.Хамидуллина Ангелина 10-б

Рабочая программа объединения по интересам

«Экология человека» 10 класс

Руководитель: Казанская Л.И

Пояснительная записка.

Сохранение и укрепление здоровья человека – одна из наиболее актуальных проблем современности. Стрессы, нерациональное питание, загрязнение окружающей среды оказывают негативное влияние на здоровье человека. Поэтому возрастает роль экологии, химии и биологии как учебных предметов для расширения представлений школьников о здоровом образе жизни.

Программа курса «Экология человека» позволяет углубить знания учащихся о здоровом образе жизни, сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенное состояние физического, духовного и интеллектуального потенциала человека. Чтобы быть здоровым, нужны здоровые жизненные навыки, здоровые привычки.

Курс опирается на знания, полученные на уроках химии, биологии и основ программ элективных курсов по межпредметной безопасности жизнедеятельности.

Цель курса: Формирование научного понимания здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи курса: 1. Формирование знаний о физическом и духовном здоровье и его факторах. 2. Расширение и углубление знаний по гигиене и санитарии. 3. Создание условий для самостоятельной практической деятельности. 4. Развитие физического, духовного и интеллектуального потенциала человека. 5. Развитие коммуникативных умений. Чтобы быть здоровым, нужны здоровые жизненные навыки, здоровые привычки. Данный курс дополняет УМК О.С Габриэлян «Химия» 10 класс.

Программа составлена на основе учебника М.З. Федорова и другие. Экология человека. Культура здоровья. 10 класс. М., « Вентана-Граф», 2008 г. При составлении данного курса использована программа элективного курса «Экология человека», разработанного Е.В.Бакулиной (Сборник программ элективных курсов по межпредметной безопасности жизнедеятельности).

Организация деятельности учащихся: • Курс рассчитан на 34 часа. • Занятия проводятся по 1 часу в неделю.

Формы проведения занятий: традиционно-урочная, лабораторный практикум, проектная деятельность

. Ожидаемый результат: углубление знаний по курсу химии, экологии, биологии 10 класса, конференция по защите проектов в конце учебного года

. Способ контроля: тестирование, защита рефератов и проектов.

Календарно – тематическое планирование

Тема занятия Дата

Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека (6 часов)

1. Предмет экологии человека.
2. Здоровье и образ жизни.
3. Пр. р. «Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным»
4. Различия между людьми, проживающими в разных условиях среды.
5. Взаимоотношения человека с природой.
6. Экстремальные факторы среды и здоровье.

Тема 2. Влияние факторов среды на системы органов (21 час)

7. Вредные привычки человека. Курение и его вред для здоровья человека (конкурс рисунков).
8. Алкоголизм. Пивной алкоголизм.

9. Наркотики и их влияние на здоровье человека.
10. Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Л.Р. «Развитие утомления».
11. Гигиена зрения и слуха. Л.Р. «Воздействие шума на остроту слуха.
12. Стресс как негативный биосоциальный фактор.
13. Чувствительность человека к внешним воздействиям.
14. Память и внимание, их характеристика. Л.Р. «Определение доминирующего вида памяти».
15. Л.Р. «Определение кратковременного объема памяти».
16. Темперамент и его показатели Л.Р. « Определение типа темперамента».
17. Биоритмы и причины их нарушения. Тестирование для определения суточных биоритмов. Л.Р. «Оценка суточных изменений физиологических показателей» (выполняется дома).
18. Режим сна – основа здоровья. Гигиена сна.
19. Двигательная активность и здоровье. Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Л.Р. «Оценка гибкости тела. Пропорции телосложения. Правильная осанка».
20. Факторы, влияющие на состав крови. Л.Р. «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы».
21. Иммунитет и здоровье человека.
22. Гигиена сердечно-сосудистой системы (ролевая игра «На приеме у врача»)
23. Правильное дыхание и здоровье человека. Л.Р. «Влияние холода на частоту дыхательных движений».
24. Гигиена дыхательной системы.
25. Чужеродные примеси пищи и вызываемые ими болезни. П.Р. «О чем может рассказать упаковка?».
26. Рациональное питание и культура здоровья. Польза и вред диет.
27. Закаливание организма и его значение для здоровья.

Тема 3. Репродуктивное здоровье (4 часа)

28. Проблемы взросления и культура здоровья.
29. Факторы риска внутриутробного развития.
30. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем.
- 31.Ответственное поведение как социальный фактор. 2 часа – защита проектов. 1 час – резервное время.

Учащиеся должны знать:

Экстремальные факторы среды, сущность здорового образа жизни, Влияние вредных привычек на здоровье человека, причины нарушения нормальной деятельности той или иной системы органов, правила закаливания, принципы рационального питания, профилактические меры по предупреждению заболеваний, о кризисах развития в период взросления.

Учащиеся должны уметь:

Оценивать состояние своего физического здоровья, объяснять влияние факторов среды на здоровье, проводить наблюдения и простейшие эксперименты и объяснять полученные результаты, рационально организовывать свой труд и отдых, соблюдать режим сна, противостоять наркотикам и другим негативным явлениям в обществе.

Темы для докладов:

1. Человек в условиях севера.
2. Экология человека в жарком климате
3. Воздействие на организм звуков музыки.
4. Влияние курения на здоровье школьника.
5. Влияние алкоголя на здоровье человека.
6. Наркотические вещества и здоровье человека.
7. Стресс и здоровье человека.
8. Гигиена сна. Нарушение сна.
9. Аллергия как фактор, ухудшающий здоровье человека.
10. Польза и вред диеты. Белки ,жиры и углеводы.
11. Способы и правила закаливания.

Рекомендуемая литература:

1. Андреев О.А., Хромов Л.Н. Тренируйте память. М., Просвещение, 1994 год.
2. Ануфриева Г.Г. Аптека природы. Киров: ГИПП «Вятка», 2002 год.
3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет М., Химия, 1994 год.
4. Воронина Г.А. Школа здоровья. Киров, 2001 год.
5. Касаткин В.Н. и другие. Здоровье. Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе М., 2003 год.
6. Колесов Д.В., Соколов Я.В. Учителю о психологии и физиологии подростка. М., 1987 год.
7. Косицкий Г.И., Дьяконова И.Н. Резервы нашего организма. М., Просвещение, 1993 год.
8. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья:
 8. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья: Книга для молодежи. М., Профиздат, 1990 год.
 9. Рохлов В.С. Школьный практикум. Биология. М., Дрофа, 1990 год.
10. Федорова М.З. и другие. Экология человека. Культура здоровья. М., Вентана-Граф, 2004 год.
11. Школьный экологический мониторинг./Под ред. Т.Я.Ашихминой. М., Агар, 2000 год.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа «Экология человека» для 9 класса соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия № 3»;
- учебного плана на 2019-2020 учебный год МБОУ «Гимназия № 3»

- программы внеурочной деятельности «Экологическая культура и здоровый образ жизни», 9 класс, авторы Е. Н. Дзятковская, А. Н. Захлебный, Л. И. Колесникова, А. Ю. Либеров, Н. М. Мамедов. - М.: Просвещение, 2012 г. (Работаем по новым стандартам).

На преподавание внеурочной деятельности «Экология человека» в 9 классе в МБОУ «Гимназия № 3» выделено 34 занятия, 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 60 минут в каждой группе

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Экология человека» является формирование следующих умений:

- осуществлять нравственный выбор на основе ценностного отношения к здоровью, экологической безопасности, жизни во всех ее проявлениях;
- осознавать взаимосвязь телесного и духовного здоровья при ведущей роли нравственности, компетентности и культуры человека;
- обладать положительной мотивацией к действиям по развитию своей экологической грамотности; осознанному отказу от вредных привычек; самоограничению на основе экологических, нравственных и правовых императивов; формированию культуры здорового и экологически безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами освоения программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Экология человека» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- называть принципы работы в команде (мягкое управление, сотрудничество и взаимопомощь для достижения общей цели); объяснять сущность ненасильственного общения и демонстрировать его в модельных ситуациях; вести диалог;
- называть существенные особенности конструктивной критики; применять способы аргументации (рассуждение, научное доказательство, ссылку на опыт, традиции, авторитетное мнение, здравый смысл);
- применять способы нейтрализации логических ошибок, уловок – манипуляций, устранять их; распознавать недостоверную информацию по ее существенным признакам;
- рефлексировать опыт досугового и проблемно – ценностного обсуждения актуальных вопросов экологической безопасности и здоровья;
- перечислять правила спора и обосновывать их целесообразность;

Познавательные УУД:

- приводить примеры применения экологической познавательной модели для выявления экологических рисков человека в информационной среде;

- схематично представлять модель успешного общения современного человека и комментировать ее;
- собирать необходимую информацию в библиотеке, Интернете; делать выписки с библиографическими ссылками;
- перечислять требования к просветительскому проекту; называть существенные отличия доказательства и убеждения; применять доказательство и убеждение при выполнении проекта;
- проводить оценку результатов проекта, его общественную экспертизу.

Коммуникативные УУД:

- называть существенные признаки дискуссии, составлять ее сценарий и организовывать ее; в дискуссии аргументировать свою точку зрения;
- называть фразы, недопустимые во время спора; называть способы предупреждения конфликта и выхода из него;
- применять принципы работы в команде в жизненных ситуациях;
- представлять информацию в виде тезисов; - формулировать мысль, представлять ее публично, аргументировать, убеждать и вести просветительскую работу.

Содержание курса

Введение (2 часа)

Здоровье. Единство телесного и духовного здоровья человека. Ресурсы здоровья, их виды.

Здоровый образ жизни как способ сохранения и увеличения ресурсов здоровья.

Раздел 1. Культурные традиции здоровья разных эпох, народов, территорий (5 часов)

Культурные традиции здорового образа жизни разных времен и народов. Культура здоровья местного населения как результат адаптации многих поколений к условиям проживания.

Экологический подход как метод проектирования здорового образа жизни с учетом социоприродного окружения.

Экологическая безопасность.

Особенности питания, предметов домашнего обихода, жилища, одежды, способов природопользования,

воспитания здорового потомства, отношения к вредным привычкам, отраженные в традициях, обычаях и верованиях местных коренных народов.

Раздел 2. Собираем информацию: что угрожает нашему здоровью? (6 часов)

Источники информации об экологических рисках и рисках для здоровья, их надежность. Способы проверки информации на достоверность.

Практические способы оценки экологических рисков в повседневной жизни (экологический мониторинг качества воды, воздуха, почвы)

Практические способы оценки экологических рисков в повседневной жизни (экологический мониторинг качества продуктов питания, предметов быта).

Ресурсы здоровья. Индивидуальные особенности ресурсов здоровья (резистентность организма, ценностные установки, грамотность в вопросах экологии и здоровья).

Особенности общения по вопросам экологии и здоровья: опасность предрассудков, спекуляций, манипуляций, криминала, терроризма. Способы защиты от ложной информации.

Формы обращения граждан к службам экстренной помощи, организациям, депутатам, ответственным лицам. Формы социального партнерства с общественными организациями, учреждениями здравоохранения по предоставлению населению достоверной информации по вопросам экологии и здоровья.

Раздел 3. Учимся проектировать здоровый и экологически безопасный образ жизни (9 часов)

Понятие "загрязнение окружающей среды". Его виды (химические, физические, биологические, информационные).

Механизмы воздействия загрязнителей на генетическое, биохимическое, физиологическое и психическое здоровье человека.

Природные и антропогенные причины загрязнения окружающей среды. Нормирование качества окружающей среды. Понятие «чрезвычайная экологическая ситуация».

Варианты экологически безопасного поведения. Проблемы нравственного выбора в чрезвычайных ситуациях.

Способы оказания первой помощи в чрезвычайных экологических ситуациях.

Процесс проектирования здорового и экологически безопасного образа жизни, его этапы, возможные трудности.

Экосистемная познавательная модель как средство проектирования здорового и экологически безопасного образа жизни путем оптимизации взаимодействия внутренней и внешней среды организма.

Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения, экологичного жилища, безопасных технических изобретений, умения выращивать экологически чистый урожай,

отказа от вредных привычек, свободного доступа к информации для сохранения здоровья человека.

Стратегии экологически безопасного поведения. Учет индивидуальных ресурсов здоровья.

Раздел 4.Наш вклад в здоровье окружающей среды (5 часов)

Проекты, направленные на экологическую безопасность окружающей среды и здоровьесбережения.

Прогноз последствий их реализации. Принцип предосторожности. Баланс экологических, экономических и социальных интересов.

Целесообразность, реальность, экономичность, экологическая безопасность, посильность, технологичность выполнения проекта, устойчивость его результатов.

Исполнение проектов. Критерии социального партнерства. Перспективы решения местных проблем экологии и здоровья в будущем.

Хартия Земли. Ответственность каждого гражданина за свой выбор и принятие решения.

Раздел 5. Экологическая культура как ресурс здоровья (7 часов)

Ведущий вклад экологической культуры, духовного и социально – психологического здоровья человека в его телесное благополучие, успешную социализацию,

возможность рождения здорового ребенка и долголетие.

Примеры экологически направленной, здоровьесберегающей деятельности, поступков из жизни исторических личностей, известных деятелей современности, кумиров подростков.

Приоритетность образования и просвещения в решении современных и будущих проблем экологии и здоровья. Просвещение как передача, распространение знаний и культуры.

Пропаганда как распространение фактов, аргументов и других сведений для воздействия на общественное мнение. Средства просвещения и пропаганды.

Дебаты как интеллектуальная игра, метод ведения спора, при котором стороны представляют определенные точки зрения убедить третью стороны.

Художественные образы и метафоры. Язык публицистики. Буклеть, плакат, газета, их задачи и способы изготовления.

Формы проведения занятий и виды деятельности:

- исследовательская работа в библиотеке, музеях, Интернете;

- деятельность редколлегии классной экологической газеты;
- пресс-конференция;
- оформление информационного уголка в классе;
- проекты-исследования;
- дискуссионный клуб;
- ролевые ситуационные игры;
- просветительские проекты.