Муниципальное общеобразовательное учреждение

Крюковская основная общеобразовательная школа

Мышкинского муниципального района Ярославской области

Рассмотрено на заседании педсовета

Протокол №\_\_ от

«\_\_»\_\_2020\_\_г

Утверждаю

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.Е.Ледкова

Приказ №\_\_\_

«\_\_»\_\_2020г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

естественно научной направленности

«Экология человека»

Возраст обучающихся:14-16 лет

Срок реализации 17 недель

Программу составила:

Фомина Ирина Юрьевна

2020-2021 учебный год

**Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности «Экология человека. Практикум по экологии человека.»**

**7-9 класс**

В условиях реализации ФГОС ООО содержание дополнительных программ определяют следующие документы: - ФЗ РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред.от 03.07.2016г); - приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (ред. от 31.12.2015 г.); - приказом Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 30.08.2013 № 1015 (ред. от 17.07.2015 г.); - письма Минобрнауки России от 12.05.2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; Организация внеурочной деятельности в Учреждении осуществляется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Внеурочная деятельность понимается как образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ основного общего образования.

Составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом министерства образования и науки Российской федерации № 1897 от 17.12 2010 г. в редакции приказов Минобрнауки №1644 от 29.12.2014 и №1577 от 15.12.2015), в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МОУ Крюковской ООШ.

Ведущие направления, в рамках которых разработана рабочая программа – естественнонаучное, оздоровительное, экологическое.

Рабочая программа составлена на основе:

1.Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 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](https://www.labirint.ru/pubhouse/393/), 2019 г.

3.Программа: Экология. 8-11 классы: программы для общеобразовательных учреждений/сост. Г.М. Пальдяева. – М.: Дрофа.

**4.Программа внеурочной деятельности. Экологическая культура и здоровый образ жизни.8 класс. Экологическая культура и устойчивое развитие.9 класс/Е.Н.Даятковская, А.Н.Захлёбный, Л.И. Колесникова и др.-М.:Просвещение,2012.**

**5.Е.О.Фадеева, В.Г.Бабенко «Экология. Организмы и среда их обитания. Практикум.9 класс» - М.издат. НЦ ЭНАС, 2002.**

**Цель программы:**

* сформировать представления о взаимосвязи здоровья человека от состояния окружающей среды.

Цель конкретизирована 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.

**Условия реализации программы**

* Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:14-16 лет.
* Продолжительность образовательного процесса – 17 недель.
* Количество часов в неделю - 1 час.
* Количество часов в год- 17 часов.

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

**Планируемые формы занятий:**

- оформление альбомов с рисунками и гербариями;

- создание сообщений;

-мини-исследования;

- практические работы;

- лабораторные работы;

- познавательные коллективные игры.

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;
* игровые.

**Пояснительная записка**

Программа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе **«Экология человека. Практикум»**  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

Количество часов в год: 17 часов.

**Результаты освоения курса**

**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 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 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) анализировать с экологической точки зрения состояние квартиры;

13) грамотно оформлять полученные результаты исследований в виде отчётов, таблиц;

14)определять собственную позицию по отношению к экологическим проблемам современности, которые отражаются на здоровье человека;

15) использовать ресурсы Интернета, работать с учебной и научно-популярной литературой, с периодическими изданиями.

**Содержание курса дополнительной программы с указанием форм организации и видов деятельности**

**Содержание программы**

Программа практической деятельности состоит из 4 модулей:

* Здоровье человека
* Основы здорового образа жизни
* Здоровье человека и окружающая среда
* Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей

**Здоровье человека (4 часа)**

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. Из истории наук о здоровье человека. Понятие здоровья. Виды здоровья.

Практическая работа № 1. «Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры».

Практическая работа №2. «Проведение соматотропических измерений *(рост, масса, пропорции тела)».*

Практическая работа №3 «Составление суточного энергетического рациона»

**Основы здорового образа жизни(4 часа)**

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

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммунитет 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. Составление индивидуальной программы здоровья. Наследственность -составная часть здоровья.

Практическая работа № 4. «Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья»

Практическая работа №5. «Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной»

**Здоровье человека и окружающая среда ( 4 часа)**

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 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 окружающей природы на здоровье человека.

Практическая работа№6 «Определение степени запылённости листьев»

Практическая работа №7. « Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение)».

Практическая работа №8. «Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности».

**Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей (5 часов)**

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. Биологические и социальные причины заболеваний. Ответственное поведение как социальный фактор.

Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека.

Практическая работа№9 «Определение лекарственных и ядовитых растений»

Практическая работа № 10 «О чем может рассказать упаковка продукта».

Практическая работа № 11 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».

Вредные привычки и здоровье человека. *Видеофильм*

*Лабораторные работы*

**№ 1** «Оценка состояния физического здоровья».

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

**№3** «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».

***Проектная деятельность:* « Здо**оровье - главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья»

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы проведения занятия**  **и виды деятельности** | **Тематика** |
| Презентация | Человек и природа.  Факторы живой и неживой природы. Взаимосвязь природных факторов и здоровья человека. Деятельность человека по сохранению природы. |
| Игры | Факторы здоровья и риска заболеваний. Ролевая игра: «Вредным привычкам - нет». |
|  |  |
| Беседы | Понятие здоровья. Виды здоровья |
| Тесты и анкетирование | Влияние негативных факторов на здоровье человека .Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека |
| Круглые столы | Физическое и психическое здоровье |
| Школьные конференции | Наследственность- составная часть здоровья. Наследственность- важный фактор здоровья. Носители наследственности. Предупреждение наследственных заболеваний |
| Просмотр тематических видеофильмов | Из истории наук о здоровье человека |
| Экскурсии | Экология населённого пункта. Химические загрязнения среды и здоровье человека. |
| Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | Парки и заповедники Ярославской области. Видовое разнообразие растительного и животного мира природного окружения, его изменение под влиянием антропогенного фактора. Зелёная аптека природы. Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Лекарственные растения «Красной книги». Сбор и хранение лекарственных растений. Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями. Права и обязанности человека в сохранении своего здоровья и окружающей природы. |
| Решение ситуативных задач | Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Сбор и хранение лекарственных растений. Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями. |
| Практические и лабораторные работы | 1. Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры. 2. Проведение соматотропических измерений *(рост, масса, пропорции тела).* 3. Составление суточного энергетического рациона 4. Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья 5. Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной 6. Определение степени запылённости листьев 7. Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение 8. Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности 9. Определение лекарственных и ядовитых растений 10. Оценка состояния физического здоровья 11. Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой 12. Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы 13. Влияние холода на частоту дыхательных движений 14. Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей 15. Острота слуха и шум |

|  |
| --- |
|  |