



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. КРАСНЫЙ ТЕКСТИЛЬЩИК МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 13 от 31.05.2023 г

Утверждено:
Директор МАОУ
«СОШ п. Красный Текстильщик»
Приказ № 151 от 10.06.2023 г



Промкина Л.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
общеразвивающая программа
«Экология человека. Культура здоровья»**

13-15 лет

Направление: естественно - научное
Возраст учащихся: 13-15 лет
Срок реализации: 35 часов (1 год)

Программу разработала
Погосян Наталия Анатольевна,
педагог дополнительного образования

2023 г

Красный Текстильщик

Пояснительная записка

Цели и задачи программы

Цель : формирование экологической культуры на базе комплексного изучения различных проблем экологии человека и законов развития системы «общество-природа».

Задачи: Расширить и углубить знания учащихся об основных факторах, определяющих условия жизни человека, об истории и законах развития взаимоотношений человека и природы, о негативных последствиях для человека деградации природной и искусственной окружающей среды, о негативных экологических и социальных последствиях деградации духовной среды, об экологической культуре, экологических движениях и ноосферном пути развития. Обосновать необходимость перехода человека и общества на экологический (ноосферный) путь развития. Научить мотивировать свои дела и поступки в защиту сохранения и оздоровления окружающей среды. В рабочую программу внесены изменения: Расширена практическая часть, в рабочей программе 11 практических работ, которые направлены на приобретение обучающимися практических навыков и умений. На уроке №3 включено анкетирование «Наши потребности», с целью определения потребностей человека, понятий о среде и качестве жизни человека.

Содержание общеобразовательной программы ориентировано на углубление и расширение знаний, обучающихся о проявлении в организме человека основных жизненных свойств, первоначальные представления о которых были получены в 8-9 классах.

воздух от автотранспорта». Практическая работа №9 «Исследование качества питьевой воды в квартире». Практическая работа №10 «Выяснение причин отравления и оказание первичной помощи».

Тема 6. Деградация духовной среды, ее последствия для человека, пути духовного возрождения .Основные причины деградации духовной среды. Экологические последствия деградации духовной Содержание курса «Экология человека. Культура здоровья »

Введение.

Здоровье. Физическое здоровье. Психическое здоровье. Духовно-нравственное здоровье.

Раздел 1. Здоровье человека.

Биосоциальная природа человека. Виды здоровья. Систематическое положение человека в системе животного мира. Человек как объект исследований различных наук. Анатомия. Физиология. Гигиена. Экология. Генетика. История развития наук, изучающих человека. Красота и здоровье. Эталоны красоты разных времен и народов.

Раздел 2. Изучение организма человека.

Генетика человека. Генеалогическое древо. Гемофилия. Изменчивость. Наследственность. Половое размножение. Аутосомы. Половые хромосомы.

Строение организма и регуляция его работы. Орган. Система органов. Нервная регуляция. Гуморальная регуляция. Рефлекс. Рефлекторная дуга. Центральная нервная система. Рефлексы спинного мозга.

Опорно-двигательная система. Скелет. Кость. Соединение костей: подвижное, полуподвижное, неподвижное. Осанка. Ортопедический портфель.

Кожа. Эпидермис. Дерма. Подкожно-жировая клетчатка. Функции кожи. Сухая кожа. Нормальная кожа. Жирная кожа. Комбинированная кожа. Гигиена кожи.

Внимание и память. Виды памяти: образная, словесная, двигательная, эмоциональная. Внимание: произвольное и непроизвольное.

Ухо: наружное, среднее, внутреннее. Слух. Звуковые волны. Шум.

Иллюзии. Оптические иллюзии.

Паспорт здоровья. Индекс массы тела. Медицинские группы здоровья. Функциональная проба с задержкой дыхания (проба Штанге). Зрительно-двигательная проба. Гибкость. Координация движений (проба Ромберга). Психоэмоциональное здоровье.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.

Нормы питания. Пища. Питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные соли. Калорийность. Энергия. Режим питания. Рациональное питание. Быстрое питание, или фастфуд. Кислотно-щелочной баланс. Индикатор. Массовая доля. Сахар. Мороженное. Эмульгаторы. Ароматизаторы. Красители. Пищевые добавки и их маркировка. ГОСТ.

Татуировка. Тату. Пирсинг. СПИД. Гепатит. Тяжелые металлы. Яды.

Стресс. Причины стресса. Озеленение помещений. Релаксация. Комфорт и дискомфорт. Ядовитые растения. Фитонциды. Концентрация вредных веществ.

Курение. Табак. История курения табака. Состав табачного дыма. Никотин. Угарный газ. Хронический бронхит. Гангрена. Катаракта. Облитерирующий эндартериит. Рассеянный склероз. Алкоголь. Сердечнососудистые заболевания. Наркотические и токсические вещества.

Подготовка к выезду на отдых. Отдых. Хищники. Ядовитые растения и животные. Малоподвижные и сидячие формы животных.

Здравоохранение. Конституция РФ. Социальное страхование. Всемирная организация здравоохранения. Санитарно-гигиенические требования к режиму обучения в школе.

Планируемые результаты обучения:

Личностные:

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской и других видов деятельности;

Метапредметные:

- ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные:

- формирование ценностного отношения к собственному организму;
- владение основами понятийного аппарата и научного языка биологии: использование изученных терминов, понятий, теорий, законов и закономерностей для объяснения наблюдаемых биологических объектов, явлений и процессов;
- понимание способов получения биологических знаний; наличие опыта использования методов биологии с целью изучения живых объектов, биологических явлений и процессов: наблюдение, описание, проведение несложных биологических опытов и экспериментов, в том числе с использованием аналоговых и цифровых приборов и инструментов;
- умение решать учебные задачи биологического содержания, в том числе выявлять причинно-следственные связи, проводить расчёты, делать выводы на основании полученных результатов;
- владение навыками работы с информацией биологического содержания, представленной в разной форме (в виде текста, табличных данных, схем, графиков, диаграмм, моделей, изображений), критического анализа информации и оценки ее достоверности;
- умение планировать под руководством наставника и проводить учебное исследование или проектную работу в области биологии; с учетом намеченной цели

формулировать проблему, гипотезу, ставить задачи, выбирать адекватные методы для их решения, формулировать выводы; публично представлять полученные результаты;
 - умение использовать приобретенные знания и навыки для здорового образа жизни, сбалансированного питания и физической активности; неприятие вредных привычек и зависимостей; умение противодействовать лженаучным манипуляциям в области здоровья.

Организационно- педагогические условия программы

Программа рассчитана на один год по 1 часу в неделю , всего 35 часов.

Программа составлена для обучающихся 8-9 классов.

Результатом прохождения курса предусмотрена защита проектов обучающихся по выбранной ими теме.

Тематическое планирование

Раздел/ подраздел	№	Тема занятия	Количе ство часов	Примечание
Введение	1.	Введение		
Раздел 1. Здоровье человека.	2,3	Биосоциальная природа человека. Виды здоровья.		
	4	Человек как объект исследования различных наук.		
	5.6	Красота и здоровье.		
Раздел 2. Изучение организма человека.	7	Генетика человека. Генеалогическое древо.		
	8,9	Строение организма и регуляция его работы.		
	10	Мой портфель.		
	11, 12	Кожа. Гигиена кожи.		
	13	Внимание и память.		
	14	Звуковое восприятие.		
	15	Иллюзии.		
	16-	Разработка паспорта здоровья.		

	17			
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	18- 19	Нормы питания. Оценка рациона питания.		
	20	Быстрое питание, или фастфуд.		
	21	Модные напитки.		
	23	Мороженное: секреты маркировки.		
	24.	Тату и пирсинг: за и против.		
	25. 26	Стресс. Организация зон релаксации в школе.		
	27	О вреде курения.		
	28	Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания.		
	29	Питьевой режим.		
	30- 35	Защита проектов обучающихся по выбранной ими теме		

Список литературы

1. Воронина Г.А., Иванова Т.В., Калинова Г.С. Биология. Планируемые результаты. Система заданий. 5—9 классы. Пособие для учителей общеобразоват. организаций / Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. — М.: Просвещение, 2017.
2. Кириленко А.А., Колесников С.И.. Биология. 9-й класс. Подготовка к итоговой аттестации- 2009: учебно — методическое пособие — Ростов н/Д: Легион, 2009.- 176 с.
3. Никишов А.И., Петросова Р.А. и др. Биология в таблицах.- М.: «ИЛЕКСА», 1998.
4. Пасечник В.В. Биология. Методика индивидуально-групповой деятельности. — М.:Просвещение, 2016.
5. Сайт ФИПИ. Открытый банк заданий для формирования естественно-научной грамотности [Электронный ресурс]: — URL: <https://fipi.ru/otkrytyy-bank-zadaniy-dlya-otsenki-yestestvennonauchnoy-gramotnosti>
6. Сайт Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: — URL: <http://school-collection.edu.ru/catalog>
7. Сайт Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: — URL: <http://fcior.edu.ru/>
8. Цифровые лаборатории Releon [Электронный ресурс]: — URL: <https://rl.ru/>

9. Круглый стол: Цифровые лаборатории в современной школе [Электронный ресурс]: —URL: <https://www.youtube.com/watch?v=qVj-tolw2N4>
10. Научная электронная библиотека «Киберленинка» [Электронный ресурс]: — URL: <https://cyberleninka.ru/>
11. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов [Электронный ресурс]: — URL: <http://www.dissercat.com/>
12. Научная электронная библиотека «Elibrary.ru» [Электронный ресурс]:— URL: [https:// elibrary.ru](https://elibrary.ru)
13. Образовательный портал для подготовки к ВПР [Электронный ресурс]: — URL: <https://bio6-vpr.sdangia.ru/>