

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУЙБЫШЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«РАССМОТРЕНО»

на педагогическом совете

Протокол № 10 от

«18» мая 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор:

Приказ № 20

«18» мая 2023 г.



**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Экологическая культура и здоровье человека»  
(срок реализации 2 года, возраст 13-15 лет)**

Автор-составитель:  
Матвеева Елена Алексеевна,  
учитель биологии,  
1 квалификационная категория

### **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «**Экологическая культура и здоровье человека**» реализуется на базе центра «Точка роста» в МБОУ «Куйбышевская СОШ», которая обеспечивает реализацию образовательных программ естественно-научной направленности, разработанных в соответствии с требованиями законодательства в сфере образования и с учетом рекомендаций Федерального оператора.

#### **Данная рабочая программа разработана на основе:**

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
4. Постановления Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28);
7. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

## **Планируемый результат:**

### **Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости детей
2. Формирование здорового образа жизни в семье.
3. Развитие экологической культуры.

### **Способы проверки ожидаемых результатов:**

1. Конкурс для обучающихся на составление собственной программы здоровья. Диагностика в виде тестов, анкет, опросников у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и других вредных привычек.

2. Исследование проявления формирующегося нравственно-волевого характера подростков; при этом выявление базовых качества личности, проявляющиеся в основных сферах отношений подростков.

3. Конкурс портфолио «Мои достижения» (проектная, исследовательская и творческая деятельность детей и подростков).

4. Защита мини - проектов «Программа моего здоровья».

Программа способствует формированию у школьников следующих видов универсальных учебных действий:

#### **ЛУУД:**

- Самоопределение.
- Смыслообразование.
- Самооценка и личностное самосовершенствование.
- Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

#### **РУУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

#### **ПУУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации:
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем)

#### **КУУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### **ЗОЖ и долголетие. (4 часа)**

*Информационная часть:* средняя продолжительность жизни, появились новые области знаний: валеология, геронтология.

Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей. Андрогены и эстрогены - их влияние на продолжительность жизни.

*Практическая часть:* Просмотр и обсуждение: фильм «Секретные материалы: Ключи от долголетия» (2014). Обсуждение вопроса: «Почему черепаха живет 300 лет, а амеба полчаса?»

### **Здоровье и погода. (5 часов)**

*Информационная часть:* Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Что происходит при снижении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит при повышении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит с организмом, когда влажность воздуха понижается или повышается. Рекомендации.

Как влияют перепады температуры воздуха на самочувствие человека. Рекомендации. Что такое магнитные бури и как они влияют на самочувствие человека. Рекомендации. (Рекомендации необходимо предлагать самим ученикам. Преподаватель должен их корректировать.). Как одеться по погоде? Определение реальной температуры на улице. Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости».

*Практическая часть:* Обсуждение вопросов учеников.

Просмотр и обсуждение мультфильма «Где рождается погода». (Развивающие мультфильмы для детей «Формула Ума!»)

*Практическая работа:* Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий.

### **Режим «труд-отдых» и здоровье. (6 часов)**

*Информационная часть:* Режим дня. Разработка советов «почему важен режим дня». Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Сколько часов необходимо для сна. Лучшее время для сна. Понятие отдыха.

*Практическая часть:* Просмотр и обсуждение режимов дня участников, корректировка, работа над ошибками. Просмотр мультфильма «Смешарики: Азбука здоровья - Распорядок». Конкурс на лучший вывод по этому мультфильму.

*Практическая работа:* Разработка собственного режима дня (мини-проект)

### **Питание и здоровье. (6 часов)**

*Информационная часть:* Понятие о правильном питании.

Химический состав пищи, изучение состава продуктов из списка учеников. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи. Режим приёма пищи.

*Практическая часть:* Занимательное тестирование. «Что вы за фрукт?». Обсуждение высказывания: «Мы то, что едим».

*Практическая работа:* Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).

**Формы организации работы:** внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и

коллективная работа; самостоятельная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

**Модуль: «Здоровье в системе «человек- абиотические факторы» (14 часов)**

***Воздух и здоровье. (4 часа)***

*Информационная часть:* Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Концентрация CO<sub>2</sub>, O<sub>2</sub>. Воздух жилых помещений. Воздух города и деревни - сравнение экологической ситуации. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.

*Практическая часть:* дебаты по теме «Жить в городе лучше, чем в деревне».

***Вода и здоровье. (5 часов)***

*Информационная часть:* Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода - понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды - фильтры. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.

*Практическая часть:* Фильм «Гайны воды».

*Практическая работа:* Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема».

Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.

***Биоритмы и здоровье. (5 часов)***

*Информационная часть:* Понятие биоритма. Необходимо знать типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними.

*Практическая часть:* По суточным ритмам физиологической активности человека относят (в той или иной мере) к одному из хронобиологических типов, условно называемых «сова», «жаворонок», «голубь» (смешанный тип).

*Практическая работа:* Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа.

*Практическая работа:* Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.

**Формы организации работы:** внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа;

самостоятельная работа; практическая и творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

**Модуль: «Здоровье в системе «человек - биотические факторы» (18 часов)**

***Бактерии, вирусы и человек. (6 часов)***

*Информационная часть:* Бактерии - особенности. Полезные бактерии - значение. Бактерии - возбудители заболеваний. Профилактика. Как протекает заболевание, вызванное бактерией. Как организм борется с бактерией. Антибиотики.

Вирусы - особенности. Проникновение вируса в клетку человека. Болезни вирусной природы. Профилактика. Лечение. Как отличить заболевание от бактерии или от вируса.

*Практическая часть:* Возможно проведение ролевой игры «Вирус».

*Практическая работа:* Приготовление питательной среды и выращивание культуры картофельной палочки.

***Растения и человек. (6 часов)***

*Информационная часть:* Космическая роль растений.

Лекарственные растения. Ядовитые растения. Растения в рационе питания человека. Вегетарианство - «за» и «против». Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате.

*Практическая часть:* Подготовка «стоячего водоёма».

Рассмотрение под микроскопом капельки воды из препарата. Обсуждение увиденных организмов. Анализ растений в школе: подсчёт и определение растений, выявление ядовитых растений. Формулировка «полезных» растений для школы.

*Практическая работа:* Рассмотрение под микроскопом капельки воды из препарата «стоячего водоёма».

*Практическая работа:* Анализ растений в школе.

***Животные и человек. (6 часов)***

*Информационная часть:* Животные - особенности.

Полезные животные - их значение. Животные-вредители, возбудители заболеваний. Профилактика.

Животные в рационе питания в странах Мира.

Домашние животные.

Зоотерапия.

*Практическая часть:* дебаты на темы: «Пчела - опасное или полезное насекомое для человека», «Змея – символ мудрости», и т.д.

Обсуждение вопроса: «Что для своей деятельности человек позаимствовал у животных?»

## Тематическое планирование

8 класс

№ занятия	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов
<b>I. Модуль: «Здоровье в системе «человек-природа» (21 час)</b>		
1	Средняя продолжительность жизни.	1
2	Календарный и биологический возраст.	1
3	Стратегия жизни долгожителей.	1
4	Андрогены и эстрогены - их влияние на продолжительность жизни.	1
5	Почему смена погоды влияет на самочувствие человека.	1
6	Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека.	1
7	Влияние температуры на самочувствие человека. Как одеться по погоде	1
8	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погоды.	1
9	<i>Практическая работа:</i> Влияние магнитных бурь на самочувствие человека.	1
10	Режим дня.	1
11	Биологические ритмы.	1
12	Роль сна в здоровье человека. Понятие отдыха.	1
13	<i>Практическая работа:</i> Разработка собственного режима дня (мини-проект)	1
14	Защита мини-проектов: Мой режим дня	1
15	Понятие о правильном питании.	1
16	Химический состав пищи. Энергетическая ценность пищи.	1
17	Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.	1
18	Энергетическая ценность пищи.	1
19	Режим приёма пищи.	1
20	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).	1
21	Защита мини-проектов: Мой индивидуальный рацион питания	1
<b>II. Модуль: «Здоровье в системе «человек- абиотические факторы» 14 ч</b>		
22	Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие	1
23	Воздух жилых помещений.	1
24	Воздух города и деревни - сравнение экологической ситуации.	1
25	Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.	1
26	Необходимый объем жидкости.	1
27	Питьевая вода - понятие.	1

28	Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды - фильтры.	1
29	Минеральная вода, классификация. Показания к применению	1
30	<i>Практическая работа:</i> Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация натуральной тканью.	1
31	Понятие биоритма.	1
32	Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека.	1
33	Суточные ритмы физиологической активности человека	1
34	<i>Практическая работа:</i> Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа	1
35	<i>Практическая работа:</i> Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов физиологии организма	1
		35

### 9 класс

№ занятия	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов
<b>II. I Модуль: «Здоровье в системе «человек-природа» (21 час)</b>		
<b><i>ЗОЖ и долголетие. (4 часа)</i></b>		
1	Средняя продолжительность жизни	1
2	Календарный и биологический возраст	1
3	Стратегия жизни долгожителей.	1
4	Андрогены и эстрогены	1
<b>Здоровье и погода(5 часов)</b>		
5	Почему смена погоды влияет на самочувствие человека	1
6	Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека.	1
7	Влияние температуры на самочувствие человека.	1
8	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий	1
9	Влияние магнитных бурь на самочувствие человека.	1
10	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий	1
<b><i>Режим «труд-отдых» и здоровье. (6 часов)</i></b>		
11	Режим дня.	1
12	Биологические ритмы.	1
13	Роль сна в здоровье человека.	1
14	Понятие отдыха.	1
15	<i>Практическая работа:</i> Разработка собственного режима дня (мини-проект)	1
16	Защита мини-проектов: Мой режим дня	1
<b>Правильное питание(6 часов)</b>		



17	Понятие о правильном питании.	1
18	Химический состав пищи.	1
19	Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.	1
20	Энергетическая ценность пищи.	1
21	Практическая работа: «Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).	1
22	Защита мини-проектов: Мой индивидуальный рацион питания.	1
<b>II. Модуль: «Здоровье в системе «человек- абиотические Лактоиы» (14 часов)</b>		
<b><i>Воздух и здоровье. (4 часа)</i></b>		
23	Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие	1
24	Воздух жилых помещений.	1
25	Воздух города и деревни - сравнение экологической ситуации.	1
26	Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.	1
<b><i>Вода и здоровье. (5 часов)</i></b>		
27	Необходимый объем жидкости.	1
28	Питьевая вода - понятие.	1
29	Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды - фильтры.	1
30	Минеральная вода, классификация. Показания к применению	1
31	<i>Практическая работа:</i> Рассмотрение под микроскопом воды из«стоячего водоема». Фильтрация натуральной тканью.	1
<b><i>Биоритмы и здоровье. (5 часов)</i></b>		
32	Понятие биоритма.	1
33	Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека.	1
34	Суточные ритмы физиологической активности человека	1
35	<i>Практическая работа:</i> Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа  <i>Практическая работа:</i> Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов физиологии организма	1
		35

## **Литература и средства обучения.**

1. Алексеев С.В. Экологический практикум школьника: учебное пособие/ С.В. Алексеев,Н.В .Груздева, Э.В .Гущина.-М.,2010
2. Арский Ю.М. Экологические проблемы: что происходит , кто виноват и что делать/ Ю.М.Арский, В.И.Данилов-Данильян, М.Ч.Залиханов и др.-М.: МНЭПУ,2010.
3. Е.М.Перова Экология человека и здоровый образ жизни,-М Просвещение-2020.
4. Цифровая лаборатория Releon по экологии, биологии и физиологии