

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа №1»

Приложение к общеобразовательной программе
основного общего образования

Утверждена
приказом № 131-09
от «31» августа 2020 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
общеинтеллектуального направления**

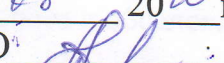
«Экология человека»

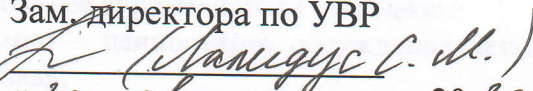
Возраст учащихся: 13-14 лет

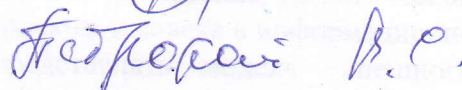
Срок реализации: 01 год

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Составитель: Грановская Эллаида Викторовна,
учитель биологии и химии

Принята
На заседании ШМО
Протокол
№ 1 от «27» 08 2020 г.
Руководитель ШМО: 

Согласована
Зам. директора по УВР

«30» августа 2020 г.



г. Коммунар
2020 г.

Программа курса внеурочной деятельности «Экология человека» по общеинтеллектуальному направлению предназначена для учащихся 13-15 лет (7-9 классов) МБОУ «Коммунарская СОШ №1».

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов- 34. На реализацию курса отводится 1 час в неделю. Продолжительность занятия- 45 минут.

Цель программы: формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, развитие культуры здорового образа жизни и расширение кругозора в области медицины.

Задачи программы:

- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
- повышение мотивации к изучению предмета «Анатомия человека»;
- обучение практическим навыкам оказания первой доврачебной помощи.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса направлена на достижение следующих образовательных результатов:

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты

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;
- собирает 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.

Предметные:

- выделение существенных признаков биологических объектов (отличительных признаков живых организмов; клеток и организмов растений, животных, грибов и бактерий; организма человека; видов, экосистем; биосферы) и процессов (питания, дыхания, выделения, транспорт веществ, рост, развитие, размножение, регуляция жизнедеятельности организмов).
- приведение доказательств взаимосвязи человека и окружающей среды; необходимости защиты окружающей среды;
- объяснение роли биологии практической деятельности людей; роли различных организмов в жизни человека; значение биологического разнообразия для сохранения биосферы; - различие на таблицах частей и органоидов клетки; на живых объектах и таблицах органов цветкового растения, органов и систем органов животных; съедобных и ядовитых грибов; опасных для человека растения и животных;
- сравнение биологических объектов и процессов, умение делать выводы на основе сравнения;
- выявление взаимосвязей между особенностями строения клеток, тканей, органов, системой органов и их функциями;
- овладение методами биологической науки: наблюдения и описания биологических объектов; постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов.
- знание основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни;
- знание и соблюдение правил работы в кабинете биологии;
- соблюдение правил работы с биологическими приборами и инструментами (препаровальные иглы, скальпели, лупы, микроскопы).
- освоение приемов выращивания и размножения культурных растений, ухода за ними.
- выявление эстетических достоинств объектов живой природы.

Результаты первого уровня: приобретение школьником социальных знаний (о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Результаты 2 уровня: формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Результаты 3 уровня: получение школьником опыта самостоятельного ценностного окрашенного социального действия.

Содержание курса внеурочной деятельности

Учебный материал	Виды внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности
Тема 1. Введение (2 часа)		
Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст.	Познавательная	Просмотр видеофильма «Ключи от долголетия»
Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека.	Проблемно-ценностное	Беседа, просмотр презентации
Тема 2. Культурные традиции разных эпох, народов, территорий (3 часа)		
Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления.	Спортивно-оздоровительная	Практикум № 1. Составление рекомендаций метеозависимым людям.
Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури. Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений.	Спортивно-оздоровительная	Практикум № 2. Составление рекомендаций людям, подверженных влиянию магнитных бурь.
Экстремальные факторы. Экологическая безопасность.	Познавательная	Просмотр видеофильма «Человек в космосе». Просмотр видеофильма «Чем опасна радиация».
Тема 3. Угрозы здоровью (2 часа)		
Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет.	Спортивно-оздоровительная	Беседа, рассмотрение макетов пораженных человеческих органов после злоупотребления алкоголя и табака
Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте.	Познавательная	Беседа, просмотр видеофильма «Вредные привычки как разрушители здоровья»
Тема 4. Здоровый и экологически безопасный образ жизни (8 часов)		
Источники информации об экологических рисках и рисках для здоровья, их надежность. Способы проверки информации на достоверность	Познавательная	Беседа, просмотр видеороликов

Индивидуальные особенности ресурсов здоровья (резистентность организма, ценностные установки, грамотность в вопросах экологии и здоровья).	Познавательная	Беседа, просмотр презентации
Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Химический состав пищи. Калорийность. Роль витаминов в обмене веществ.	Спортивно-оздоровительная	Практикум № 3. Составление индивидуального рациона питания. Практикум № 4. Изучение этикеток продуктов питания.
Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы. Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.	Спортивно-оздоровительная	Практикум № 5. Измерение жизненного объема легких у тренированного и нетренированного человека.
Лечебные и диагностические процедуры. Клинические анализы и их расшифровка.	Познавательная	Беседа, клиническая лаборатория
Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи. Сроки инкубационного периода некоторых инфекционных заболеваний. Сроки изоляции больных и средства защиты (пути) лиц, обращающихся с ними.	Спортивно-оздоровительная	Практикум № 6. Выращивание бактерии
Бактерии, возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение и профилактика.	Познавательная	Беседа, просмотр макетов
Вирусы, возбудители болезней: краснухи, ветрянки, свинки, гриппа, СПИДа - клиника, лечение и профилактика.	Познавательная	Беседа, просмотр видеороликов
Тема 5. Наш вклад в здоровье окружающей среды (3 часа)		
Проекты, направленные на экологическую безопасность окружающей среды и здоровьесбережение. Прогноз последствий их реализации		Беседа, просмотр различных материалов
Перспективы решения местных проблем экологии и здоровья в	Проблемно-ценностное	Беседа, обсуждение

будущем.		
Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки. Виды вакцинации. Как изготавливают вакцины.	Познавательная	Просмотр видеофильма «Вакцина»
Тема 6. Экологическая культура как ресурс здоровья (16 часов)		
Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате. Клиника и признаки заболевания артроза, радикулита, остеохондроза, сколиоза, плоскостопия	Спортивно-оздоровительная	Практикум №7 «Диагностика плоскостопия и сколиоза».
Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе, Изменение кровообращения.	Спортивно-оздоровительная	Практикум №8. Измерение артериального давления.
Клиника и признаки заболевания ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии, атеросклероза. Профилактика и лечение инфаркта миокарда, инсульта, анемии.	Познавательная	Беседа, просмотр видеороликов и макетов
Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний.	Спортивно-оздоровительная	Практикум №9. «Измерение ЖОЛ»
Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни. Клиника и признаки заболевания бронхиальной астмой, пневмонией, раком легких, туберкулезом.	Познавательная	Беседа, просмотр презентации
Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта: гастрита, язвы желудка, дисбактериоза, панкреатита, холецистита.	Познавательная	Просмотр видеофильма «Живая еда»
Симптомы и лечение аппендицита, цирроза печени. Неправильное пищевое поведение – анорексия.	Спортивно-оздоровительная	Практикум № 10. Составление диет Расчет калорий в сутки.
Признаки и симптомы кариеса и пульпита, уход за полостью рта. Зубные инфекции с воспалительным процессом:	Познавательная	Просмотр видеофильма «Здоровые зубы- здоровый организм».

абсцесс и флегмона.		
Симптомы и причины развития цистита и почечнокаменной болезни.	Познавательная	Просмотр видеофильма «Искусственная почка»
Возрастные изменения нервной системы. Симптомы и клиника течения амнезии, мигрени, рака головного мозга, комы. Признаки эпилепсии, менингита, стресса и депрессии.	Проблемно-ценностное	Беседа, просмотр макетов и презентации
Причины, профилактика и симптомы дерматита, герпеса, меланомы, псориаза, грибковых заболеваний.	Спортивно-оздоровительная	Практикум №11. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях. Практикум №12. Определение типа кожи и подбор крема по уходу за кожей лица.
Возрастные изменения органов зрения. Особенности развития болезни: катаракта, глаукома, отслоение сетчатки.	Проблемно-ценностное	Беседа, показ презентации и макета
Причины, профилактика и симптомы близорукости, дальнозоркости, конъюнктивита.	Спортивно-оздоровительная	Практикум №13. Определение остроты зрения по таблице. Зарядка для глаз.
Возрастные изменения органов слуха. Причины, профилактика и симптомы синусита, отита, серной пробки, тугоухости	Проблемно-ценностное	Беседа, показ презентации и макета
Причины возникновения и симптомы гемофилии, дальтонизма, синдрома Дауна.	Проблемно-ценностное	Исследование, просмотр материалов, генетические задачи
Итоговое занятие профориентационной направленности.	Проблемно-ценностное	Беседа, решение проблемного вопроса

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
Тема 1. Введение		2
1.	Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст	1
2.	Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека.	1
Тема 2. Культурные традиции разных эпох, народов, территорий		3
3.	Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления.	1
4.	Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури. Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений.	1
5.	Экстремальные факторы. Экологическая безопасность.	1
Тема 3. Угрозы здоровью		2
6.	Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет.	1
7.	Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте.	1
Тема 4. Здоровый и экологически безопасный образ жизни		8
8.	Источники информации об экологических рисках и рисках для здоровья, их надежность. Способы проверки информации на достоверность	1
9.	Индивидуальные особенности ресурсов здоровья (резистентность организма, ценностные установки, грамотность в вопросах экологии и здоровья).	1
10.	Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Химический состав пищи. Калорийность. Роль витаминов в обмене веществ.	1
11.	Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы. Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.	1
12.	Лечебные и диагностические процедуры. Клинические анализы и их расшифровка.	1
13.	Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи. Сроки инкубационного периода некоторых инфекционных заболеваний. Сроки изоляции больных и средства защиты (пути) лиц,	1

	обращающихся с ними.	
14.	Бактерии, возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение и профилактика.	1
15.	Вирусы, возбудители болезней: краснухи, ветрянки, свинки, гриппа, СПИДа - клиника, лечение и профилактика.	1
Тема 5. Наш вклад в здоровье окружающей среды		3
16.	Проекты, направленные на экологическую безопасность окружающей среды и здоровьесбережение. Прогноз последствий их реализации	1
17.	Перспективы решения местных проблем экологии и здоровья в будущем.	1
18.	Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки. Виды вакцинации. Как изготавливают вакцины.	1
Тема 6. Экологическая культура как ресурс здоровья		16
19.	Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате. Клиника и признаки заболевания артроза, радикулита, остеохондроза, сколиоза, плоскостопия	1
20.	Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе, Изменение кровообращения.	1
21.	Клиника и признаки заболевания ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии, атеросклероза. Профилактика и лечение инфаркта миокарда, инсульта, анемии.	1
22.	Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний.	1
23.	Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни. Клиника и признаки заболевания бронхиальной астмой, пневмонией, раком легких, туберкулезом.	1
24.	Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта: гастрита, язвы желудка, дисбактериоза, панкреатита, холестициста.	1
25.	Симптомы и лечение аппендицита, цирроза печени. Неправильное пищевое поведение – анорексия.	1
26.	Признаки и симптомы кариеса и пульпита, уход за полостью рта. Зубные инфекции с воспалительным процессом: абсцесс и флегмона.	1
27.	Симптомы и причины развития цистита и почечнокаменной болезни.	1

28.	Возрастные изменения нервной системы. Симптомы и клиника течения амнезии, мигрени, рака головного мозга, комы. Признаки эпилепсии, менингита, стресса и депрессии.	1
29.	Причины, профилактика и симптомы дерматита, герпеса, меланомы, псориаза, грибковых заболеваний.	1
30.	Возрастные изменения органов зрения. Особенности развития болезни: катаракта, глаукома, отслоение сетчатки.	1
31.	Причины, профилактика и симптомы близорукости, дальнозоркости, конъюнктивита.	1
32.	Возрастные изменения органов слуха. Причины, профилактика и симптомы синусита, отита. серной пробки, тугоухости	1
33.	Причины возникновения и симптомы гемофилии, дальтонизма, синдрома Дауна.	1
34.	Итоговое занятие профориентационной направленности.	1
Всего:		34

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методические пособия

1. Агаджанян Н.А., Торшин В.И. Экология человека. Избранные лекции. - М.:1994.
2. Величковский Б.Т., Кирпичёв В.И., Суравегина И.Т. Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие. - М.: Новая школа, 1997.
3. Высоцкая М.В. Экология. Элективные курсы. 9 класс. Волгоград: Учитель, 2006.
4. Губарева Л. И., Мизирёва О.М., Чурилова Т.М. Экология человека: Практикум для вузов. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
5. И.Т. Суравегина, В.М. Сенкевич. Как учить экологии. Москва «Просвещение». 1995.

Дополнительная литература

1. Азон Б. Стресс излечим. - М.:1994
2. Акимова Т.А., Хаскин В.В. Экология. - М.:1998.
3. Белов С.В., Барбинов Ф.А. и др. Охрана окружающей среды. - М.:1991.
4. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. - М.:1991.
5. Гартинский Г.Б., Яковлев Г.П. Целебные растения в комнате. М.:1993.
6. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. - М.:1997.
7. Моисеева Н.И. Биоритмы жизни. - СПб.:1997.
8. Моисеева Н.И. Время в нас и время вне нас. - Л.:1991.
9. Петров. К.М. Общая экология - СПб.:1998.
10. Прохоров Б.Б. Экология человека. Социально-демографические аспекты. - М.:1991
11. Самкова В.А., Прутченков А.С. Экологический бумеранг: практические занятия для учащихся 9-10 классов. - М.: Новая школа, 1996.
12. Ужегов Г.М. Биоритмы на каждый день. - М.:1997

Учебное оборудование: микропрепараты, объемные модели, муляжи, таблицы, приборы, посуда и принадлежности.

Пронумеровано

и скреплено печатью

Директор

Коммунистической организации
СВ. Савельева



Савельева