

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ Школа №9, утвержденной  
приказом директора  
№ 114п от 18.04.2022г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
**«Экология человека. Культура здоровья»**  
**5-9 классы**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «**Экология человека. Культура здоровья**» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287. Реализует образовательный курс в 5-9 классах. Занятия проводятся 1 час в неделю, отводится 34 часа в год.

#### **Актуальность и назначение программы**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Нормативную правовую основу настоящей программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы:

-Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)

-Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)

**Цель программы:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;

#### **Задачи программы:**

-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.

-формирование навыков конструктивного общения;

-формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья.

**Планируемые формы занятий:** создание отчета экскурсии в устной и письменной форме, рисование картин по выбранной теме, оформление альбомов с рисунками и гербариями, создание сообщений, мини-исследования, практические работы, экскурсии, познавательные коллективные игры, выставка творческих работ.

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **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 выразить 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.

### **Предметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- оценивать состояние своего здоровья (в том числе последствия применения диоксинов, пестицидов, нитратов, употребления пищевых добавок, газированных напитков)
- устанавливать связь между био социальными факторами среды и своим здоровьем;
- соблюдать гигиенические правила для ведения здорового образа жизни;
- проводить наблюдения и самонаблюдения;
- основам экологической культуры человека;
- искать пути решения экологических проблем, связанных с деятельностью человека;
- учитывать влияние факторов среды на генофонд человека;
- понимать значение рационального питания для здоровья человека и роль биоритмов, оказывающих влияние на его жизнедеятельность;
- способам избавления от бытовых отходов;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- систематизировать и обобщать разные виды информации;
- пользоваться простыми биологическими приборами, инструментами и оборудованием;
- устанавливать взаимосвязи здоровья человека и его образа жизни;
- определять факторы, укрепляющие здоровье человека в процессе онтогенеза;
- систематизировать основные условия сохранения здоровья человека;
- осознавать необходимость своего участия в охране окружающей среды;
- выявлять и характеризовать позитивное и негативное влияние абиотических факторов на состояние здоровья человека;
- осознавать опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности;
- проводить исследование помещения на соответствие его экологическим нормативам;
- соблюдать правила применения препаратов бытовой химии;
- выявлять основные стрессогенные факторы среды;
- анализировать с экологической точки зрения состояние квартиры;
- грамотно оформлять полученные результаты исследований в виде отчётов, таблиц;
- определять собственную позицию по отношению к экологическим проблемам современности, которые отражаются на здоровье человека;

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

## **Метапредметные результаты**

### **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;

### **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.

### **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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс**

**Введение. Культура здоровья. (6 ч.)** Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений. Презентация.

**Физическая активность (7 ч.)** История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

**Питание (10 ч.)** Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».

**Режим дня (6ч.)** Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года

**Гигиена (4ч.)** Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»

**Заключение (1ч.)** Игра «Правила твои друзья – забывать друзей нельзя!». Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

### **Содержание курса внеурочной деятельности 6 класс**

Программа внеурочной деятельности состоит из 7 модулей:

**Вот мы и в школе. (4 ч.)** личная гигиена, значение утренней зарядки для организма.

**Питание и здоровье (5 ч.)** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

**Моё здоровье в моих руках (7 ч.)** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

**Я в школе и дома (8 ч.)** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона. Закаливание организма.

**Я и моё ближайшее окружение (10 ч.)** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома. Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

### **Содержание курса внеурочной деятельности 7 класс**

**Здоровье человека (10 часов)** Из истории наук о здоровье человека. Понятие здоровья. Виды здоровья. Практическая работ «Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры». Практическая работа «Проведение соматотропических измерений (рост, масса, пропорции тела)». Практическая работа «Составление суточного энергетического рациона».

**Основы здорового образа жизни( 3 часа)** Составление индивидуальной программы здоровья. Наследственность -составная часть здоровья. Носители наследственности. Практическая работа «Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья». Практическая работа «Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной.

**Здоровье человека и окружающая среда ( 9 часов)** Влияние окружающей природы на здоровье человека. Практическая работа «Определение степени запылённости листьев». Практическая работа « Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение)». Практическая работа

«Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности».

**Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей (11 часов).** Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека. Практическая работа «Определение лекарственных и ядовитых растений»

### **Содержание курса внеурочной деятельности 8 класс**

**Введение (1 ч.)** Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно - научного цикла. Значимость и практическая направленность курса. Презентации.

**Окружающая среда и здоровье человека (7 ч.)** 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. Вредные привычки и здоровье человека. Видеофильм. Лабораторная работа «Оценка состояния физического здоровья». Проектная деятельность. История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье.

**3. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (21 ч.)** Презентации, видеофильмы. Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека. Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет 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. 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. Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор. Лабораторные работы: «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой», «Оценка состояния противинфекционного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы», «Влияние холода на частоту дыхательных движений», «Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей», «Острота слуха и шум».

Практическая работа «О чем может рассказать упаковка продукта», «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды», «Развитие утомления».

**Репродуктивное здоровье (4 ч.)** Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли. Биологические и социальные причины

заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор.

### **Заключение (1 ч)**

#### **Содержание курса внеурочной деятельности 9 класс**

**Человек в биосфере (2ч).** Основные этапы взаимодействия общества и природы. История отношений человека и природы. Последствия деятельности человека. Снижение биоразнообразия на Земле. Закон социальной экологии как норматив антропогенной деятельности.

**Влияние живой природы на здоровье человека (6ч.)** Значение леса в природе и жизни человека. 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 представители флоры и фауны Нижегородской области. 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 ландшафта на здоровье человека Эстетическая роль ландшафта в жизни человека. Подбор растений для озеленения определённого участка.

**Химическое загрязнение среды и здоровье человека (8ч.)** Современное состояние природной среды. Глобальные экологические проблемы: парниковый эффект, кислотные дожди, уничтожение лесов, разрушение почв, опустынивание. Диоксины – химическая чума 21 века Источники поступления диоксинов в окружающую среду. Признаки поражения диоксинами. Опасность диоксинов. Последствия воздействия диоксинов на здоровье человека. Нитраты, пестициды и болезни людей Природные и антропогенные источники нитратов .Нитраты и болезни людей . Распределение нитратов в растениях .Влияние факторов на содержание нитратов .Нитраты в продуктах питания и кормах. Метаболизм нитратов в организме человека . Отравление нитратами . Экологические последствия распространения нитратов .Снижение содержания нитратов в продуктах при хранении и кулинарная обработка .Пагубные последствия бесконтрольного использования удобрений и гербицидов в сельском хозяйстве. Токсические вещества и профессиональные заболевания. Основные источники поступления экотоксикантов. Влияние токсичных металлов на организм (свинец, ртуть, алюминий, кадмий) Производственные яды и их действие. Меры борьбы с профессиональными отравлениями. Причины возникновения «пылевых» заболеваний. Виды и причины профессиональных болезней. Профилактика профессиональных болезней. Антибиотики: мифы и реальность. Плюсы и минусы антибиотиков. «Старые» антибиотики. Побочные действия антибиотиков. Перенасыщение организма лекарствами и последствия для генофонда. Аллергия на лекарства. Непереносимость лекарств. Влияние звуков на человека. Слуховая чувствительность. Шумовое загрязнение, уровень шума. Шумовая болезнь. Радиация в биосфере. Источники радиоактивного загрязнения биосферы. Влияние радионуклидов на организм человека.

**Экология жилища и здоровье человека (8 ч)** Квартира как экосистема. Составляющие экосистемы квартиры. Отделочные материалы, оценка их безопасности. Источники загрязнения в жилище. Использование фитонцидных растений в интерьере. Практическая работа «Оценка экологической безопасности своего дома, квартиры». Влияние цвета на организм человека. Холодные и тёплые цвета. Происхождение названий цветов. Психологическая характеристика цвета, воздействие на организм. Цветотерапия .Требования к цвету в интерьерах жилых, общественных и производственных зданий. Цвет в трудовой и учебной деятельности.

**Безопасное питание (8 ч)** Посуда пищевого назначения. Посуда из стекла, керамики, пластмассы. Тефлоновая посуда. Влияние применения посуды пищевого назначения для здоровья. Что мы пьём? Газированные напитки. Влияние газированных напитков на здоровье. Пищевые добавки. Классификация пищевых добавок, их влияние на организм человека. Диеты и культура питания. Рациональное питание, нормы питания. Диеты. Вегетарианское питание. Сыроедение. Проблемы, связанные с неправильным питанием: анорексия, ожирение, заболевания. Роль двигательной активности.

**Адаптация человека к окружающей среде ( 2ч)** Проблемы адаптации человека к окружающей среде. Способность адаптироваться к новым условиям. Напряжение, утомление. Спринтеры и стайеры. Биологические ритмы. Классификация биоритмов: физиологические, экологические (сезонные, суточные, приливные, лунные). Ритмические явления природы. Фотопериодизм. Влияние биоритмов на физическую работоспособность. «Голубь», «жаворонок», «сова». Их совместимость в общежитиях. Учёт и использование биоритмов в повышении производительности труда, лечении и профилактике заболеваний.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Введение. Культура здоровья	6
2	Физическая активность	7
3	Питание	10
4	Режим дня	6
5	Гигиена	4
6	Заключение	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Вот мы и в школе	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	4
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	6
7	Вот и стали мы на год взрослей	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Введение	1
2	Здоровье человека	10
3	Основы здорового образа жизни	3
4	Здоровье человека и окружающая среда	9
5	Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей	11
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Введение	1

2	Окружающая среда и здоровье человека	7
3	Влияние факторов среды на функционирование систем органов	21
4	Репродуктивное здоровье	4
5	Заключение	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

#### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Человек в биосфере	2
2	Влияние живой природы на организм человека	6
3	Химическое загрязнение среды и здоровье человека	8
4	Экология жилища и здоровье человека	8
5	Безопасное питание	8
6	Адаптация человека к окружающей среде	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>