

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Юго-Западное управление министерства образования Самарской области

ГБОУ ООШ с.Васильевка

РАССМОТРЕНО

**МО ГБОУ ООШ
с.Васильевка**

ПРОВЕРЕНО

**и.о. заместитель
директора по УВР**

УТВЕРЖДЕНО

**директор ГБОУ ООШ
с. Васильевка**

Уханова О.М.
Протокол №1
от «26» августа 2025 г.

Уханова О.М.
«29» августа 2025 г.

Голованова Л.Н.
Приказ №230-од
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курсу внеурочной деятельности

«Экологическая культура и здоровье человека

для обучающихся 5 класса

с использованием оборудования «Точка Роста

с.Васильевка 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа занятий по дополнительному образованию детей экологической направленности составлена на основе экологического практикума Е. М. Приоровой, «Экологическая культура и здоровье человека. Практикум. 5 – 7 классы» – М: Просвещение, 2020.

Рабочая программа «Экологическая культура и здоровье человека», составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. В программе предусмотрено внедрения новых образовательных компетенций в рамках регионального проекта «Современная школа» (в форме центров образования естественнонаучного и технологического профилей «Точка роста»).

Программа опирается на основные положения программы развития универсальных учебных действий, примерные программы отдельных учебных предметов и курсов, программу воспитания и социализации обучающихся в части формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни..

Согласно базисному учебному плану ГБОУ ООШ с.Васильевка курс изучения программы рассчитан на учащихся 5 класса. Программа рассчитана на 1 год по 1 часу. Всего 5 класс- 34 часа

Цель: выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Использование оборудования центра «Точка роста» при реализации данной программы позволяет создать условия для

- личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
- организация содержательного досуга.

Учебно-воспитательные задачи программы следующие:

- ✓ сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- ✓ развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;
- ✓ формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

Последовательность тем учебного плана данной программы обусловлена логикой развития основных биологических понятий и способствует формированию научного мировоззрения и развитию

глубокого понимания биосоциальной сущности человека в системе живого и неживого на Земле:

1 модуль - «Здоровье в системе человек-природа».

2 модуль - «Здоровье в системе человек - абиотические факторы». 3 модуль «Здоровье в системе человек - биотические факторы».

4 модуль - «Здоровье в системе человек - антропогенные факторы».

В программу введен не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но и сведения по экологии человека, растений и животных, о влиянии разнообразных экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов окружающей среды. Практические занятия ориентируют учащихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним.

Предусмотрено также усиление гуманистических и нравственных аспектов знания о человеке и отношение к человеку как личности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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.
- Строить речевые высказывания в устной форме;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Различать “полезные” и “вредные” продукты;
- Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится:

- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- Оказывать первую медицинскую помощь
- Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

«Экологическая культура и здоровье человека»

34 часа, 1 час в неделю

Модуль: «Здоровье в системе «человек-природа» (20 час)

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 CO₂, O₂. 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 «Тайны 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание	Кол- во часов	теория	прак тика	Форма занятий
I. Модуль: «Здоровье в системе «человек-природа» (20 час)					
1	Средняя продолжительность жизни.	1	1		Лекция
2	Календарный и биологический возраст.	1	1		Лекция
3	Стратегия жизни долгожителей.	1	1		Лекция
4	Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.	1	1		Лекция
5	Почему смена погоды влияет на самочувствие человека.	1	1		Лекция
6	Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека.	1	1		Лекция
7	Влияние температуры на самочувствие человека. Как одеться по погоде	1	1		Лекция
8	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погоды.	1		1	Практикум
9	<i>Практическая работа:</i> Влияние магнитных бурь на самочувствие человека.	1		1	Практикум
10	Режим дня. Биологические ритмы.	1	1		Лекция
11	Роль сна в здоровье человека. Понятие отдыха.	1	1		Лекция
12	<i>Практическая работа:</i> Разработка собственного режима дня (мини-проект)	1		1	Практикум
13	Защита мини-проектов: Мой режим дня	1		1	Защита проекта
14	Понятие о правильном питании.	1	1		Лекция
15	Химический состав пищи. Энергетическая ценность пищи.	1	1		Лекция
16	Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.	1	1		Лекция
17	Энергетическая ценность пищи.	1	1		Лекция
18	Режим приёма пищи.	1	1		Лекция
19	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).	1		1	Практикум
20	Защита мини-проектов: Мой индивидуальный рацион питания	1		1	Защита проекта
II. Модуль: «Здоровье в системе «человек- абиотические факторы» 14 ч					

21	Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие	1	1		Лекция
22	Воздух жилых помещений.	1	1		Лекция
23	Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации.	1	1		Лекция
24	Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.	1	1		Лекция
25	Необходимый объем жидкости.	1	1		Лекция
26	Питьевая вода – понятие.	1	1		Лекция
27	Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры.	1	1		Лекция
28	Минеральная вода, классификация. Показания к применению	1	1		Лекция
29	<i>Практическая работа:</i> Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация натуральной тканью.	1		1	Практикум
30	Понятие биоритма.	1	1		Лекция
31	Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека.	1	1		Лекция
32	Суточные ритмы физиологической активности человека	1	1		Лекция
33	<i>Практическая работа:</i> Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа	1		1	Практикум
34	<i>Практическая работа:</i> Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов в физиологии организма	1		1	Практикум
Всего		34	25	9	

Учебно-методические 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
5. Е. М. Приорова, «Экологическая культура и здоровье человека. Практикум. 5 – 7 классы» – М: Просвещение, 2019.