



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЧЕГАНЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

---

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО кл. рук.  
Протокол №1 от 28.08.2023 г  
Руководитель ШМО  
 Ф.Ф.Алекаева

«СОГЛАСОВАНО»  
от 30.08.2023 г.  
Зам. директора по УВР  
 А.Р.Сайфуллина

«УТВЕРЖДАЮ»  
Приказ № 52 от 30.08.2023  
директор МБОУ «Чеганлинская  
СОШ»  
 З.Г.Гилязова



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Экологический образ жизни»  
для 5-9 классов**

с. Чеганлы, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта 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.

Сегодня всё население планеты включено в общественные отношения, непосредственно или опосредованно связанные с окружающей средой. Современный человек в повседневной жизни часто оказывается в ситуациях, требующих принятия экологически оправданных решений. А это значит, что каждому человеку, вне зависимости от сферы профессиональной деятельности, предпочтений и увлечений, необходимо владеть экологическими знаниями, ориентироваться на экологическую безопасность.

Устойчивое развитие сегодня возможно только при осознанном и заинтересованном участии экологической деятельности всех людей, в первую очередь наиболее активной части населения — учащейся молодёжи. Современным школьникам важно научиться жить в мире, который стоит перед очевидными и очень сложными для решения экологическими вопросами. Этим и обусловлена актуальность данной программы внеурочной деятельности.

Реализация программы в школах страны поможет построить экологически безопасное будущее для каждого человека и позволит школьнику находить баланс между своими потребностями и природой. Кроме того, реализация программы поможет формированию субъектной позиции школьников в сфере экологии, заключающейся в их отказе от пассивной роли созерцателя и переходе к активному и осознанному включению в решение экологических проблем.

Программа поможет ребёнку:

- в формировании экологических знаний, в развитии его ценностного отношения к природе, в организации его экологически сообразной деятельности. Это позволит ребёнку получить представление о современном состоянии экологии города, страны, планеты; об основных экологических понятиях и проблемах; научиться проводить простейшие исследования в сфере экологии; проявлять заботу о природе; получить опыт экологической деятельности;
- приобрести знания о взаимодействии и взаимосвязи природы, общества и человека, что позволит сформировать готовность к бережному отношению к природе, к самоограничению в потреблении материальных благ в целях сохранения окружающей среды;
- в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей. Эти навыки помогут ребёнку стать увереннее в себе, честнее с самим собой, понимать и оценивать степень влияния других людей на свои решения, оценивать влияние собственных решений на состояние окружающей природы и собственного здоровья;
- понять необходимость ежедневных усилий по поддержанию чистоты в доме, на улице, в лесу, по сортировке мусора, по минимизации использования пластика в быту, по экономии ресурсов, по соблюдению правил здорового образа жизни и т. п.;
- в планировании своего жизненного и профессионального пути, для которого будет естественен экологический образ жизни.

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС основного общего образования (приказ Минпросвещения №2 Рабочая 87 от 31 мая 2021 г.). Программа

направлена на развитие у обучающихся мотивации и готовности к повышению своей экологической грамотности. Выполнение учащимися исследовательских Программ проектов в рамках программ способствует развитию коммуникативных, регулятивных и познавательных универсальных учебных действий. Взаимосвязь с программой воспитания Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как природа, здоровье, гражданственность, экологическая культура, и направлена на развитие мотивации и готовности к повышению своей экологической грамотности; способности обнаруживать экологические проблемы в повседневной жизни; действовать предусмотрительно; осознанно придерживаться ресурсосберегающего поведения, здорового и экологически безопасного образа жизни; вести работу по экологическому просвещению; ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия. Основными целями экологического образования являются формирование научного знания: - об экологических связях в окружающем мире, их противоречиях; экологических рисках и способах их контроля; - об этических и правовых нормах экологической безопасности; - об историческом опыте экологической культуры разных народов; - о правилах экологически безопасного здорового образа жизни; - об экологической составляющей разных фрагментов культуры человечества. Деятельностным средством формирования у обучающихся экологической грамотности и основ экологической культуры выступает развитие у них

- экологического мышления,
- рефлексивно-оценочных действий по определению личностного смысла ценностей природы, здоровья, экологической безопасности;
- способов экологически ориентированной проектной деятельности;
- готовности к общественной деятельности экологической направленности.

В разнообразных лично и социально значимых учебно-проектных и социально-практических ситуациях с экологической и здоровьесберегающей тематикой можно применить системно - деятельностный подход. Формируется личный опыт самоограничения при решении ключевого противоречия экологического сознания этого возраста «хочу — нельзя» и его эмоционально-ценностного переживания. Основными источниками содержания выступают экологические образы в традициях и творчестве разных народов, художественной литературе, искусстве, а также элементы научного знания. Формируемые ценности: природа, здоровье, экологическая культура, экологически безопасное поведение, гражданское общество, этнокультурная и общероссийская идентичность; устойчивое развитие страны; экологическая этика; здоровье как личная и общественная категория; социальное партнёрство по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды и здоровья населения; экологически целесообразный здоровый и безопасный образ жизни; экологическая культура; гражданская ответственность за настоящее и будущее своей страны; эколого-культурные традиции многонационального народа России. Накапливается опыт проектирования экологически безопасной среды жизни; учебного и социального позиционирования в жизненных экологических ситуациях в качестве гражданина, представителя местного сообщества, потребителя, члена семьи. Формируется опыт решения противоречий экологического сознания подросткового возраста (индивидуальное — коллективное, мораль — право, наука — традиции бытового поведения). Ведущие источники отбора содержания — наука, технология, экологическое право, экологическая этика, экологическая культура разных социальных групп, отдельных личностей. Основное педагогическое средство организации работы факультатива: развивающие ситуации учебно-проектного типа. Программа направлена - на развитие познавательных

универсальных учебных действий младших подростков: расширение видов источников информации, в которых обучающийся может самостоятельно найти необходимую информацию, обработать её, преобразовать и публично представить;

- освоение экосистемной познавательной модели и её применение для выявления экологических опасностей в узнаваемых жизненных ситуациях;
- формирование коммуникативных умений работы в малых группах сотрудничества; чувственно-эмоционального опыта общения с природными объектами;
- регулятивных умений осознанного самоограничения в целях ресурсосбережения; ведения эколого-просветительской деятельности
- субъект-субъектного прагматического отношения к природе; ценности принципа предосторожности

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ**

### **ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **5 класс**

1. Введение. Культура здоровья. 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
2. Физическая активность .История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.
3. Питание .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».
4. Режим дня. 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
5. Гигиена Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»
6. Заключение Игра «Правила твои друзья – забывать друзей нельзя!». Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

#### **6 класс**

Программа внеурочной деятельности состоит из 7 модулей:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней зарядки для организма –
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

### 7 класс

Программа внеурочной деятельности состоит из 4 модулей:

- Здоровье человека
  - Основы здорового образа жизни
  - Здоровье человека и окружающая среда
  - Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей
- Здоровье человека.

Из истории наук о здоровье человека. Понятие здоровья. Виды здоровья Практическая работа № 1. «Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры». Практическая работа №2. «Проведение соматотропических измерений (рост, масса, пропорции тела)». Практическая работа №3 «Составление суточного энергетического рациона»

Основы здорового образа жизни .

Составление индивидуальной программы здоровья. Наследственность -составная часть здоровья. Носители наследственности. Практическая работа № 4. «Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья» Практическая работа №5. «Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной»

Здоровье человека и окружающая среда .

Влияние окружающей природы на здоровье человека. Практическая работа №6 «Определение степени запылённости листьев» Практическая работа №7. « Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение)». Практическая работа №8. «Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности».

Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей.

Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека. Практическая работа №9 «Определение лекарственных и ядовитых растений» Формы проведения занятия и виды деятельности Тематика Презентация Человек и природа. Факторы живой и неживой природы. Взаимосвязь природных факторов и здоровья человека. Деятельность человека по сохранению природы. Игры Факторы здоровья и риска заболеваний. Ролевая игра: «Вредным привычкам - нет». Беседы Понятие здоровья. Виды здоровья Тесты и

анкетирование Влияние негативных факторов на здоровье человека .Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека Круглые столы Физическое и психическое здоровье Школьные конференции Наследственность- составная часть здоровья. Наследственность- важный фактор здоровья. Носители наследственности. Предупреждение наследственных 7 заболеваний Просмотр тематических видеофильмов Из истории наук о здоровье человека Экскурсии Экология населённого пункта. Химические загрязнения среды и здоровье человека. Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок Парки и заповедники Курской области. Видовое разнообразие растительного и животного мира природного окружения, его изменение под влиянием антропогенного фактора. Зелёная аптека природы. Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Лекарственные растения «Красной книги». Сбор и хранение лекарственных растений. Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями. Права и обязанности человека в сохранении своего здоровья и окружающей природы. Решение ситуативных задач Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Сбор и хранение лекарственных растений. Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями. Практические работы 1. Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры. 2. Проведение соматотропических измерений (рост, масса, пропорции тела). 3. Составление суточного энергетического рациона 4. Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья 5. Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной 6. Определение степени запылённости листьев 7. Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение 8. Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности 9. Определение лекарственных и ядовитых растений

### 8 класс

#### 1.Введение

Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно - научного цикла. Значимость и практическая направленность курса. Презентации.

#### 2. Окружающая среда и здоровье человека .

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 № 1: «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. Иммунитет 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: № 2 «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой»; №3 «Оценка состояния противoinфекционного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы»; № 4 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»; № 5 «Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей»; № 6 «Острота слуха и шум». Практическая работа № 1: «О чем может рассказать упаковка продукта». Практическая работа № 2: «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды». Практическая работа № 3: «Развитие утомления

Проектная деятельность:

№ 1 «История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье»;

№ 2 «Формирование навыков активного образа жизни»;

№ 3 «Здоровье как главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья»;

№ 4 «Рациональное питание человека

№ 5 «Закаливание и уход за кожей»;

№ 6 «Бережное отношение к здоровью»;

4. Репродуктивное здоровье

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

5. Заключение

## 9 класс

Человек в биосфере

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

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 Курской 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

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. 10 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

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

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. 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ 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.

### **Метапредметные результаты:**

#### **1. 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;

#### **2. 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.

#### **3. 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.

**Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- 1) проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- 2) систематизировать и обобщать разные виды информации;
- 3) пользоваться простыми биологическими приборами, инструментами и оборудованием;
- 4) устанавливать взаимосвязи здоровья человека и его образа жизни;
- 5) определять факторы, укрепляющие здоровье человека в процессе онтогенеза;
- 6) систематизировать основные условия сохранения здоровья человека;
- 7) осознавать необходимость своего участия в охране окружающей среды;
- 8) выявлять и характеризовать позитивное и негативное влияние абиотических факторов на состояние здоровья человека;
- 9) осознавать опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности;
- 10) проводить исследование помещения на соответствие его экологическим нормативам;
- 11)соблюдать правила применения препаратов бытовой химии;
- 12) выявлять основные стрессогенные факторы среды;
- 13) анализировать с экологической точки зрения состояние квартиры;
- 14) грамотно оформлять полученные результаты исследований в виде отчётов, таблиц;
- 15)определять собственную позицию по отношению к экологическим проблемам современности, которые отражаются на здоровье человека;
- 16) использовать ресурсы Интернета, работать с учебной и научно-популярной литературой, с периодическими изданиями.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Виды деятельности учащихся
1	Введение. Культура здоровья	6	Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Овладение основными	беседа, групп

			<p>культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений</p>	
2	Физическая активность	7	<p>История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья</p>	<p>Представлен участников Участие помогающих познакомить напряжение, доверительн атмосферу ( «Никто не я...», «Расс себе» и Высказывани своих ожж занятий по курса деятельности «Экологичес жизни» использован «Разворачив кооперация»</p>
3	Питание	10	<p>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».</p>	<p>Знакомство энергетичес ценности питания, со белков, углеводов Составление сбалансиров меню, в пр блюд кото может прин школьник. хранения Вегетарианс массы тела. Питание стрессовых Беседа о минусах до и фастфуда хранения</p>

				<p>минимизации использования при совершении продуктов Экскурсия в столовую, поварами, поваром об калорийности сохранении питательности как влияют на здоровье том, как с приготовлении витамины и Игра «От процессе школьники продукты, их взгляд, справиться с</p>
4	Режим дня	6	<p>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</p>	<p>работа в груп</p>
5	Гигиена	4	<p>Потребность подростка в еде: калории; белки, жиры и углеводы; вода; витамины. Количество приёмов пищи. Домашняя еда и фастфуд. Упаковка для еды в Знакомство с таблицами энергетической ценности продуктов питания, соотношением белков, жиров и углеводов в них. Составление сбалансированного меню, в приготовлении блюд которого дома может принять участие школьник. Вегетарианство. Расчёт</p>	<p>Беседа о минусах дом о способах продуктов, о минимизации использования при совершении продуктов Экскурсия в столовую, поварами, поваром об калорийности сохранении питательности как влияют на здоровье том, как с приготовлен</p>

			массы тела. Анорексия. Питание во время	витамины минералы,ра группового п
6	Заключение	1		

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Виды деятельности учащихся
1	Вот мы и в школе	4	«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней зарядки для организма -«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки	работа в групп
2	«Питание и здоровье»	5	«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого	работа в гру « Полезные продукты. правильной внешний в здоровья
3	Моё здоровье в моих руках	7	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Взаимосвязь экологического образа жизни и здоровья человека. Звук и здоровье. «Шумовое загрязнение». Природные и техногенные звуки. Частота звука и громкость звука: их влияние на физическое и психическое здоровье человека	Беседа экологическо жизни и человека. Иг тихо», в которой ранжируют самого тихог громкого. Бе чему привод крики в л наушники использовать прослушиван со смартфон общественны необходимо наушники прослушиван Изучение интервалов, можно шумные квартирах, и тишины дома которые об

				нормативных региона. Зн приложением смартфонам «Шумомер» уровня шума школы, в улице
4	Я в школе и дома	4	«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона. Мода и школьные будни	работа в гру « Гигиена осанки. Мо вид –залог Мода и школ
5	Чтоб забыть про докторов	4	-«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма. Как защититься от простуды и гриппа. Тесты и анкетирование «Правильно ли вы питаетесь?»«Что мы знаем о здоровье»«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Моё отношение к одноклассникам» Круглые столы «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений Школьные конференции В мире интересного. Просмотр тематических видеофильмов «Как сохранить и укрепить зрение». «Быстрое развитие памяти». «Человек». «Мышление и мы» Вредные и полезные растения. Экскурсии «Сезонные изменения и как их принимает человек». «Природа – источник здоровья». «У природы нет плохой погоды» Дни здоровья, спортивные мероприятия	Формы занятия деятельности Игры Мы вес быть здоров все болезни б в спасате «Остров Беседы По вредные Гигиена осанки. Мо вид –залог з питались в времена и нашего врем школьные с защититься с и гриппа. анкетировани «Правильно питаетесь?»« знаем о здоровье»«У вести здоров жизни» «Моё к одно Круглые с сохранять и свое здоров увлечений конференции интересного. тематическим

			<p>«Дальше, быстрее, выше». «Хочу остаться здоровым». «За здоровый образ жизни» Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок В здоровом теле здоровый дух. «Моё настроение». Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка». «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни». «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» Решение ситуативных задач Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека. Вредные привычки Театрализованные представления Спектакль С. Преображенский «Капризка». Спектакль «Спешите делать добро» Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании» «Разговор о правильном питании». «Хлеб всему голова». «Что даёт нам море»</p>	<p>видеофильмов сохранить зрение. развитие «Человек». «Мы» Вредные растения. «Сезонные и как их человек». «источник зд природы н погоды» Дн спортивные «Дальше, выше». «Хочу здоровым». «образ жизни» рисунков, мини-сочинений газет, листовок В здоровом теле здоровый дух. «Моё настроение». Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка». «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни». «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» Решение ситуативных задач Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека. Вредные привычки Театрализованные представления Спектакль С. Преображенский «Капризка». Спектакль «Спешите делать добро» Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании» «Разговор о правильном питании». «Хлеб всему голова». «Что даёт нам море»</p>
6	Я и моё ближайшее окружение	6	-«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных	Составление повседневных школьника (1

			<p>процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома. Повседневные действия, которые могут нанести ущерб природе. Способы уменьшения последствий наших повседневных действий для природы</p>	<p>семьи), оказывают состояние среды. таблицы, где школьники обозначить влияния на каждого свое в течение дня (красный - негативное влияние; оранжевое - сильное влияние; желтое - существенное влияние, которое уменьшить; незначительное негативное влияние, которое уменьшить; нейтральное влияние - зелёный - положительное влияние). действия м такими: мытьё посуды, покупка товаров, душ, езда на автобусе, мытьё окон, дезодорантом, мытьё посуды, вынос мусора и т.д. Обсуждение уменьшения влияния наших действий на природу</p>
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода	Разработка проекта
	ИТОГО:	34 часа		

#### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Виды деятельности учащихся
1	Введение. Давайте знакомиться	1	Игры и упражнения, помогающие познакомиться. Ожидания каждого	Представление участников и участие в обсуждении. Участие в выполнении заданий, помогающих

			школьника и группы в целом от совместной работы в рамках программы	познакомит с напряжением, доверит атмосферу «Никто не я...», «Расскажи себе» и Высказывай своих ожидания занятий по курсу вне деятельности «Экологическая жизнь» с использованием игр «Разворачивай кооперацию»
2	Здоровье человека	10	Здоровье человека. Из истории наук о здоровье человека. Понятие здоровья. Виды здоровья. Практическая работа № 1. «Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры». Практическая работа №2. «Проведение соматотропических измерений (рост, масса, пропорции тела)». Практическая работа №3 «Составление суточного энергетического рациона»	беседа, групповые игры
3	Основы здорового образа жизни	3	Основы здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья. Наследственность - составная часть здоровья. Носители наследственности. Практическая работа № 4. «Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья» Практическая работа №5.	Беседа, групповые игры

			«Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной»	
4	Здоровье человека и окружающая среда	9	<p>Здоровье человека и окружающая среда .Влияние окружающей природы на здоровье человека. Практическая работа№6 «Определение степени запылённости листьев» Практическая работа №7. « Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение)».</p> <p>Практическая работа №8. «Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности». Отдых на природе. Что значит отдыхать экологично. Как выглядят места отдыха людей, не заботящихся о природе. Правила экологического отдыха</p>	<p>Участие в беседах о том, что значит экологично в группах по составлению правил, следствием чего можно меньше вредить природе. Деятельность школьников, в которой можно следовать особым усилиям семейного оздоровления. Многодневный Ранжированный анализ зависимости от экологического потенциала территории, который человек может причинить</p>
5	Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей	11	<p>Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей. Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека. Практическая работа№9 «Определение лекарственных и ядовитых растений»</p> <p>Взаимосвязь природных факторов и здоровья человека. Деятельность человека по сохранению природы. Игры Факторы здоровья и риска заболеваний. Ролевая игра: «Вредным привычкам - нет». Беседы</p>	<p>Обсуждение особенностей экологического оздоровления в котором факторов, положительных и отрицательных влияющих на окружающую среду. Мозговой штурм по составлению экологического паспорта города (села) и разработка проекта, в котором каждая группа обсуждает экологическую ситуацию и предлагает решения по оздоровлению человека, семьи, района .Работы</p>

		<p>Понятие здоровья. Виды здоровья Тесты и анкетирование Влияние негативных факторов на здоровье человека .Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека Круглые столы Физическое и психическое здоровье Школьные конференции Наследственность-составная Просмотр тематических видеофильмов Из истории наук о здоровье человека Экскурсии Экология населённого пункта. Химические загрязнения среды и здоровье человека. Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок Парки и заповедники Курской области. Видовое разнообразие растительного и животного мира природного окружения, его изменение под влиянием антропогенного фактора. Зелёная аптека природы. Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Лекарственные растения «Красной книги». Сбор и хранение лекарственных растений. Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями. Права и обязанности человека в сохранении своего здоровья и окружающей природы. Решение</p>	<p>групповой (гор</p>
--	--	--	-----------------------

		<p>ситуативных задач          Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Сбор и хранение лекарственных растений. Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями.</p> <p>Практические работы 1. Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры. 3. Составление суточного энергетического рациона 4. Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение . Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности .</p> <p>Определение лекарственных и ядовитых растений. Наш город с точки зрения экологии. Природные особенности местности, в которой мы живём. Промышленные предприятия города и района. Трассы и магистрали. Экологические проблемы города и способы их решения</p>
--	--	---

ИТОГО:

34 часа

## 8 класс

N	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Виды деятельности учащихся
1	Введение	1	1. Введение Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно - научного цикла. Значимость и практическая направленность курса. Презентации. Понятия «экология», «экологический образ жизни», «экологическая деятельность». Российские и международные экологические организации, работа которых нацелена на сохранение планеты	Решение ф... котором «за... слова, свя... программой... внеурочной... деятельности... «экология»,... «потребление... «пластик»,... «энергия»,... «потепление»... «безопасност... «эколог»,... Блицопрос о... каждое из... попало в фил... о роли приро... организаций... мирный фе... природы,... Росгидромет,... Всероссийско... охраны... Всемирное... защиты живо... в сохранени... Знакомство... этих организа...
2	Окружающая среда и здоровье человека	7	Окружающая среда и здоровье человека . Что изучает экология человека. Экология	Беседа о т... современное... называют... потребления;

			<p>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 № 1: «Оценка состояния физического здоровья». Проектная деятельность. История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье. Что такое «потребительское общество». Его характеристики. Ограничение потребления</p>	<p>поступать которые не ну покупать то нужно; выбрасывать Интервью с педагогом «можно ненужные Групповая правил потребления» которой формулируют личные потребления, групповая раб</p>
3	Влияние факторов среды на функционирование систем органов	21	<p>Влияние факторов среды на функционирование систем органов(21 ч.) Презентации, видеофильмы. Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм</p>	<p>Интервью с физики о машинах и двигателях, на планете. таблицы сравнения ра двигателей внутреннего электродвига</p>

		<p>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. Современные транспортные средства и типы двигателей. Соотношение машин с</p>	<p>газовый дви критериям, с количеством выхлопных п о загрязнённо в городах, о п и тенденция транспорта н плюсах и мин типов дви болезнях, в или обостряю загрязнённос Групповая процессе определяются достоинства и электродвига (электромоби Составление города (р обозначением наибольшего воздуха из порта. У викторине « здоровье»</p>
--	--	--	---

			<p>различными типами двигателей на дорогах России и сравнение их характеристик с точки зрения состава выхлопных газов. Влияние выхлопных газов на здоровье человека. Болезни, связанные с качеством воздуха. Способы минимизации выбросов выхлопных газов двигателя внутреннего сгорания. Экологические стандарты топлива в России. Электромобиль</p>	
4	Репродуктивное здоровье Промежуточная аттестация	4	<p>Репродуктивное здоровье 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</p>	беседа, групп
5	Заключение	1		
	Итого	34 часа		

9 класс

N	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Виды деятельности учащихся
1	Человек в биосфере	2	<p>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. Основные функции санитаров природы. Животные, птицы, насекомые, помогающие очистить окружающую природу. Санитары леса и мусор в лесу. Правила очистки водоёмов от мусора. Правила сбора мусора в лесу и парке. Правила посадки саженцев деревьев. Правила сбора макулатуры. Правила создания экологической тропы</p>	<p>беседа, групповая Беседа о том, как некоторые насекомые называются в природе. соревнование в процессе групповой работы. называют их птицами, насекомыми, которые окружают нас. Интервью с биологом о лесах. Учитель организует групповую работу по созданию проекта школьниками классов о животных — природы. Проект деятельности школьников направлен на природу. В качестве вариантов макулатуры экологическая посадка деревьев, мусора в изготовлении сбор батареек, пластиковых</p>
2	Влияние живой природы на организм человека	6	<p>Влияние живой природы на здоровье человека Значение леса в природе и жизни человека. Воздухоохранная роль леса: регулирование баланса кислорода и</p>	<p>беседа, групповая Мозговой штурм: птицы в регионе, называются. Почему важно посадить деревья, почему важно собирать батареи, пластик</p>

			<p>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 Курской 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. Птицы нашего края. Значение птиц для природы. Охрана птиц. Зимующие птицы. Кормушки и корм для птиц. Цель создания Красной книги. Структура Красной книги России. Разные цвета страниц Красной книги</p>	<p>перекармливание, значение природы. Работа, в которой школьникам перечня различных продуктов питания, которыми подкармливают птиц зимой. Работа по изготовлению кормушки. Беседа о причинах исчезновения видов растений и животных. Деятельность, которая становится причиной исчезновения видов животных. Знакомство с работой по созданию Красной книги. Практическое определение насекомых и животных, которые едят птиц, но численность которых сокращается. Составление списка учащихся и родителей классов «Почему птицы исчезают?». Красной книгой</p>
3	Химическое загрязнение среды и здоровье человека	8	Химическое загрязнение среды и здоровье человека Современное состояние природной среды. Глобальные экологические проблемы:	беседа, групповая работа. Участие в выполнении экологического проекта. Безопасности жизни с различными видами

		<p>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</p>	<p>(запрещены предупреждающие, эвалуационные знаки по безопасности) Практическое время которого демонстрирует предлагает и отнесены определены Знакомство радиоактивной химической биологической опасности, напряжения и в группах по собственным экологическим безопас</p>
--	--	--	---

			<p>профессиональными отравлениями. Причины возникновения «пылевых» заболеваний. Виды и причины профессиональных болезней. Профилактика профессиональных болезней. 10</p> <p>Антибиотики: мифы и реальность. Плюсы и минусы антибиотиков. «Старые» антибиотики. Побочные действия антибиотиков.</p> <p>Перенасыщение организма лекарствами и последствия для генофонда. Аллергия на лекарства.</p> <p>Непереносимость лекарств. Влияние звуков на человека. Слуховая чувствительность.</p> <p>Шумовое загрязнение, уровень шума. Шумовая болезнь. Радиация в биосфере. Источники радиоактивного загрязнения биосферы. Влияние радионуклидов на организм человека.</p>	
4	Экология жилища и здоровье человека	8	<p>Экология жилища и здоровье человека</p> <p>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</p>	<p>Беседа о том, как мусора выбрасывают жители Земли. Какие материалы используют для отделки, каковы материалы, использованные в отделке, какая часть в общей массе мусора забирается на переработку. Практическое занятие «Оценка экологической безопасности своего дома, квартиры».</p> <p>Практическая работа «Оценка экологической безопасности своего дома, квартиры».</p> <p>Влияние цвета на организм человека. Холодные и тёплые цвета. Происхождение названий цветов. Психологическая</p>

		<p>характеристика цвета, воздействие на организм. Цветотерапия</p> <p>.Требования к цвету в интерьерах жилых, общественных и производственных зданий. Цвет в трудовой и учебной деятельности. Безопасное питание</p> <p>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. 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</p>	<p>термоусушителей (в плёнках); в каком виде н...</p> <p>пластикова...</p> <p>Задание по проанализировать содержимое холодильника на наличие пластика...</p> <p>предложить экологически безопасную упаковку в магазине и хранения про...</p> <p>Участие в блогах о использовании в домашних условиях производств токсичных веществ, которые в быту используются в виде батареек, аккумуляторов, сбора и утилизации батареек. Составить карту города с отмеченными местами приёма батареек. Обсуждение статьи «Сдай батарейки» и спаси ёжика. Почему появился изобретение одна батарейка с токсичными веществами около 20 кв. м территории одного ежика групповая</p>
--	--	--	--

			<p>биоритмов на физическую работоспособность. «Голубь», «жаворонок», «сова». Их совместимость в общежитиях. Учёт и использование биоритмов в повышении производительности труда, лечении и профилактике заболеваний. Содержимое нашего пакета с мусором. Пластик в общем объёме мусора. Подготовка пластиковой бутылки к переработке. Использование разных типов батареек, элементов питания дома и в промышленности. Вред использованных батареек. Правила сбора и утилизации использованных батареек</p>	
5	Безопасное питание Промежуточная аттестация	8	<p>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.</p>	беседа, групп
6	Адаптация человека к окружающей среде	2	<p>Адаптация человека к окружающей среде. Проблемы адаптации</p>	беседа, групп

			<p>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</p>
	Итого	34 часа	

**Поурочное планирование  
5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Приме</b>
1	Введение. Культура здоровья	1	
2	Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей.	1	
3	Вредные привычки.	1	
4	Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания.	1	
5	Средства личной гигиены.	1	
6	Основные правила противопожарной безопасности.	1	
7	Физическая активность.	1	
8	История игр.	1	
9	Спортивный квест.	1	
10	Творческий проект «Игротека».	1	
11	Исследовательский проект «Движение и здоровье».		
12	Эстафета здоровья.	1	
13	Расскажи мне о себе...	1	
14	Питание	1	
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	
16	Золотые правила питания.	1	
17	Жиры, белки и углеводы - что важнее?	1	
18	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием.	1	
19	Пищевые добавки в нашей жизни.	1	
20	Исследование «Почему нужен завтрак».	1	
21	Творческий проект «Мое любимое блюдо».	1	
22	Правила хранения продуктов.	1	
23	Вегетарианство.	1	
24	Режим дня	1	
25	Творческое задание «Планируем день».	1	
26	Сон – лучшее лекарство.	1	
27	Игровой проект «Советуем литературному герою».	1	
28	Творческое задание «Мой выходной день».	1	
29	Неправильный режим дня и его последствия.	1	
30	Гигиена Упаковка для еды в Знакомство с таблицами энергетической ценности	1	

	продуктов питания, соотношением белков, жиров и углеводов в них.		
31	Потребность подростка в еде: калории; белки, жиры и углеводы; вода; витамины.	1	
32	Количество приёмов пищи.	1	
33	Составление сбалансированного меню, в приготовлении блюд которого дома может принять участие школьник.	1	
34	Заключение	1	

**Поурочное планирование  
6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Приме</b>
1	Вот мы и в школе	1	
2	Личная гигиена	1	
3	Значение утренней зарядки для организма - «Питание и здоровье»	1	
4	Основы правильного питания	1	
5	Питание и здоровье	1	
6	Основы правильного питания	1	
7	Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи	1	
8	Кулинарные традиции современности и прошлого	1	
9	Полезные и вредные продукты	1	
10	Мое здоровье в моих руках	1	
11	Влияние окружающей среды на здоровье человека	1	
12	Чередование труда и отдыха	1	

13	Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата	1	
14	Взаимосвязь экологического образа жизни и здоровья человека	1	
15	Звук и здоровье	1	
16	Частота звука и громкость звука: их влияние на физическое и психическое здоровье человека	1	
17	Я в школе и дома	1	
18	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении	1	
19	Мода и школьные будни	1	
20	Гигиена одежды	1	
21	Чтоб забыть про докторов	1	
22	Как защититься от простуды и гриппа	1	
23	Что мы знаем о здоровье?	1	
24	Сезонные изменения и как их принимает человек	1	
25	Я и моё ближайшее окружение	1	
26	Развитие познавательных процессов	1	
27	Вредные привычки	1	
28	Настроение в школе и дома	1	
29	Повседневные действия, которые могут нанести ущерб природе	1	
30	Способы уменьшения последствий наших повседневных действий для природы	1	
31	Вот и стали мы на год взрослей	1	
32	Первая доврачебная помощь в летний период	1	
33	Опасности летнего периода	1	
34	Разработка группового проекта	1	

Поурочное планирование

7 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Примечание
1	Введение. Давайте знакомиться	1	
2	Здоровье человека	1	
3	Из истории наук о здоровье человека	1	
4	Понятие здоровья	1	
5	Виды здоровья	1	
6	Факторы укрепления здоровья	1	
7	Гигиена труда и отдыха	1	
8	Гигиена помещений	1	
9	Проведение соматотропических измерений	1	
10	Профилактические меры	1	
11	Составление суточного энергетического рациона	1	
12	Основы здорового образа жизни.	1	
13	Составление индивидуальной программы здоровья	1	
14	Наследственность -составная часть здоровья	1	
15	Здоровье человека и окружающая среда	1	
16	Влияние окружающей природы на здоровье человека	1	
17	Определение степени запылённости листьев	1	
18	Гигиеническая оценка микроклимата помещения	1	
19	Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности	1	
20	Отдых на природе	1	
21	Что значит отдыхать экологично	1	
22	Как выглядят места отдыха людей, не заботящихся о природе	1	
23	Правила экологического отдыха	1	

24	Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей	1	
25	Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека	1	
26	Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений	1	
27	Природные особенности местности, в которой мы живём	1	
28	Определение лекарственных и ядовитых растений	1	
29	Экологические проблемы города и способы их решения	1	
30	Составление суточного энергетического рациона	1	
31	Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности	1	
32	Определение лекарственных и ядовитых растений	1	
33	Взаимосвязь природных факторов и здоровья человека	1	
34	Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека	1	

**Поурочное планирование  
8 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Приме</b>
1	Введение. Экология человека. Культура здоровья	1	
2	Окружающая среда и здоровье человека	1	

3	Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие	1	
4	Что изучает экология человека	1	
5	Экологические факторы	1	
6	Здоровье и образ жизни	1	
7	Связь природной и социальной среды со здоровьем человека	1	
8	История развития представлений о здоровом образе жизни	1	
9	Влияние факторов среды на функционирование систем органов	1	
10	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы	1	
11	Воздействие двигательной активности на организм человека	1	
12	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови	1	
13	Иммунитет и здоровье	1	
14	Условия полноценного развития системы кровообращения	1	
15	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы	1	
16	Правильное дыхание	1	
17	Пища	1	
18	Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор	1	
19	Чужеродные примеси пищи	1	
20	Рациональное питание и культура здоровья	1	
21	Внешние воздействия на органы слуха и равновесия	1	
22	Современные транспортные средства и типы двигателей	1	
23	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни	1	
24	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности	1	
25	России и сравнение их характеристик с точки зрения состава выхлопных газов	1	
26	Средства и способы закаливания	1	
27	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы	1	
28	Биоритмы и причины их нарушения	1	
29	Болезни, связанные с качеством воздуха	1	
30	Репродуктивное здоровье	1	
31	Факторы риска внутриутробного развития	1	
32	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов	1	
33	Проблема взросления и культура здоровья	1	

34	Заключение	1	
----	------------	---	--

**Поурочное планирование  
9 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Приме</b>
1	Человек в биосфере	1	
2	Основные этапы взаимодействия общества и природы	1	
3	Влияние живой природы на здоровье человека	1	
4	Значение леса в природе и жизни человека	1	
5	Первая доврачебная помощь при повреждении кожных покровов насекомыми	1	
6	Влияние ландшафта на здоровье человека	1	
7	Охрана птиц	1	
8	Структура Красной книги России	1	
9	Химическое загрязнение среды и здоровье человека	1	
10	Современное состояние природной среды	1	
11	Глобальные экологические проблемы: парниковый эффект, кислотные дожди, уничтожение лесов, разрушение почв, опустынивание	1	
12	Экологические последствия распространения нитратов	1	
13	Токсические вещества и профессиональные	1	

	заболевания		
14	Влияние токсичных металлов на организм	1	
15	Основные источники поступления экотоксикантов	1	
16	Влияние факторов на содержание нитратов	1	
17	Экология жилища и здоровье человека	1	
18	Квартира как экосистема	1	
19	Происхождение названий цветов	1	
20	Психологическая характеристика цвета, воздействие на организм	1	
21	Цветотерапия	1	
22	Требования к цвету в интерьерах жилых, общественных и производственных зданий	1	
23	Безопасное питание	1	
24	Влияние применения посуды пищевого назначения для здоровья	1	
25	Посуда пищевого назначения	1	
26	Газированные напитки	1	
27	Посуда из стекла, керамики, пластмассы	1	
28	Тефлоновая посуда	1	
29	Влияние применения посуды пищевого назначения для здоровья	1	
30	Пищевые добавки	1	
31	Диеты	1	
32	Культура питания	1	
33	Адаптация человека к окружающей среде	1	
34	Проблемы адаптации человека к окружающей среде		