

Северо-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
пос. Коммунарский муниципального района Красноярский Самарской области

Программа принята на основании решения
педагогического совета ГБОУ СОШ пос.
Коммунарский
Протокол № 9 от «23» 06 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 41 от «23» 06 2023г
Директор
ГБОУ СОШ пос. Коммунарский
_____ Шалимова О.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественно-научной направленности «Экология здоровья»

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год (108 часов)

Разработчик: Кудряшов Н.И.

2023-2024 учебный год

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Экология здоровья» - естественнонаучной направленности.

Программа способствует формированию у подрастающего поколения экологических представлений о взаимосвязи человека и окружающей среды, ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; развитию культуры здорового питания; направлена на формирование культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику вредных привычек; распространение позитивных моделей физической активности.

Программа «Экология здоровья» адаптирована. За основу взята дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Экология здоровья» ГБОУ СОШ п.г.т. Безенчук м. р. Безенчукский, которая прошла экспертизу и была сертифицирована в 2020-2021 учебном году. При организации практических занятий (проведение лабораторных исследований) с использованием учебно – лабораторного оборудования Центра образования естественно-научной и технологической направленностей «Точка роста» на базе ГБОУ СОШ ПОС. Коммунарский.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база

Нормативным основанием данной программы стали следующие документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности подополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных

общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Актуальность программы исходит из интересов обучающихся, актуальности экологического образования, отраженной в нормативных документах в сфере образования, в которых большой акцент делается на компетентностный характер получаемых знаний.

Основная задача экологического образования и просвещения - повышение экологической культуры обучающихся, образовательного уровня и профессиональных навыков и знаний в области экологии.

В «Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года» основными направлениями деятельности по формированию экологической культуры населения Самарской области являются: совершенствование системы экологического образования; развитие эколого-просветительской деятельности в учреждениях дополнительного образования детей и взрослых; проведение экологических мероприятий, направленных на привлечение внимания населения Самарской области к вопросам охраны окружающей среды, обеспечению безопасности жизнедеятельности и здоровья.

Поэтому одним из направлений экологического просвещения школьников является и ценностное отношение к своему здоровью как основам формирования экологической грамотности и экологического мышления, умений анализировать и планировать экологически безопасное поведение в целях сбережения здоровья и окружающей среды.

Формирование культуры здоровья является также одним из направлений «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Оно включает в себя «формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания» и т.п.

Программа «Экология здоровья» строится с учетом современного состояния окружающей среды, которая может представлять опасность для здоровья человека. Содержание программы помогает обучающимся понять, почему здоровье – физическое и духовное, главное богатство человека; каким образом здоровье зависит не только от наследственности, но и от окружающей среды и от того образа жизни, который ведет человек. Программа носит обобщающий характер, что позволяет не только систематизировать ранее полученные учащимися знания из различных предметов, но и побуждает учащихся серьезнее изучать организм человека, помогает организовать здоровый образ жизни, учит заботиться об окружающей среде. Применение знаний, полученных при изучении программы, должно способствовать предупреждению заболеваний и укреплению здоровья.

Новизна программы состоит в модульном подходе к обучению. В ходе реализации программы обучающиеся осваивают следующие модули: «Здоровье человека», «Жизнедеятельность человека и окружающая среда», «Здоровый образ жизни».

Отличительной особенностью программы является то, что она предусматривает последовательное изучение вопроса здорового образа жизни, влияние факторов среды на здоровье человека и дополняет школьное экологическое образование, формируя у подрастающего поколения ответственное отношение к своему здоровью, культуру

здоровья.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что обучающиеся, осваивая способы и методы оценки экологического состояния окружающей среды и ее отдельных компонентов, получают дополнительные знания по основным проблемам экологии, усваивают важнейшие экологические понятия. Обучающиеся овладевают знаниями и умениями, необходимыми для наблюдений и оценки состояния собственного здоровья, окружающей среды и образа жизни; учатся объяснять полученные данные и формулировать гипотезы; получают дополнительные стимулы для стремления к духовному и физическому совершенствованию.

Цель программы – развитие познавательного интереса в области экологических знаний и формирование на их основе ценностного отношения к своему здоровью.

Реализации цели способствует решение следующих **задач**:

Воспитательные:

- воспитывать экологическую культуру;
- формировать установки на ведение здорового образа жизни; обучающихся осознание своей роли в сохранении собственного здоровья;
- воспитывать ответственное отношение к окружающей среде;
- формировать коммуникативные навыки, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

Развивающие:

- развивать у подростков потребность в создании здоровой окружающей среды в школе и семье;
- формировать экологический взгляд на мир, целостное представление о взаимодействии живой и неживой природы с человеком;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

Образовательные:

- мотивировать обучающихся на изучение проблем экологии;
- формировать представления о взаимосвязи здоровья человека от состояния окружающей среды;
- формировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- обучить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Количество часов по программе: 108 часов.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1,5 учебных часа. В неделю – 3 часа.

Вид обучения – очная, с применением дистанционных технологий.

Наполняемость группы 12-15 человек.

Возраст обучающихся: 14-18 лет.

Форма занятий: групповая, микрогрупповая, индивидуальная.

Формы обучения: практические занятия, лекции, беседы, семинары, виртуальные экскурсии, защита творческих проектов, экологические и ролевые игры, викторины, рефераты, доклады, самостоятельная работа, исследовательская и проектная работа.

Данная программа основана на взаимосвязи процессов обучения, воспитания и развития обучающихся. Основными принципами реализации программы являются:

- принцип научности, который заключается в сообщении знаний об экологических проблемах и их взаимосвязи с человеком, соответствующих современному состоянию науки;
- принцип доступности выражается в соответствии образовательного материала возрастным особенностям обучающихся;
- принцип сознательности предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение обучающимися знаний, умений и навыков;
- принцип наглядности выражается в демонстрации готовых исследовательских проектов и этапов выполнения этих проектов;
- принцип вариативности: некоторые программные темы могут быть реализованы в различных видах экологической деятельности, что способствует вариативному подходу к осмыслению этой или иной творческой задачи;
- принцип разноуровневости: каждый обучающийся осваивает программу в соответствии с уровнем своего развития, владения имеющимися знаниями, умениями и навыками, познавательных потребностей.

Прогнозируемые результаты обучения

Личностные.

У обучающихся будут сформированы:

- умения оценивать состояние собственного здоровья и вести здоровый образ жизни;
- умения находить связь между биосоциальными факторами среды и здоровьем человека;
- умения соблюдать гигиенические правила (питания, дыхания, сна и др.), режим дня (двигательной активности, труда, отдыха и др.);
- умения уменьшать вредное воздействие стресса и утомления на организм;
- умения проводить наблюдения и самонаблюдения;
- экологическое мышление: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды;
- экологическая культура, ценностное отношение к окружающему миру, готовность следовать нормам природоохранного поведения;
- интеллектуальные и коммуникативные способности.

Метапредметные.

Обучающиеся научатся:

- проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- систематизировать и обобщать разные виды информации;
- составлять план выполнения учебной задачи;
- осуществлять самоконтроль и коррекцию деятельности;
- работать с различными источниками информации;
- устанавливать взаимосвязи здоровья и образа жизни; воздействие природных и социальных факторов на организм человека; влияние факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов;
- систематизировать основные условия сохранения здоровья; факторы, укрепляющие здоровье в процессе развития человеческого организма;
- вести исследовательскую и проектную работу;
- осознавать необходимость участия в охране окружающей среды.

Предметные.

У обучающихся будут сформированы:

- интерес к проблемам экологии;
- понимание практического значения экологических знаний для человека;
- осознанное отношение к сохранению собственного здоровья.

Формы аттестации и контроля

Для определения результативности в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком разработаны формы аттестации, отражающие достижение цели и выполнения задач по освоению дополнительной образовательной программы «Экология здоровья»: опрос, тестирование, презентация, реферат, защита проекта, анализ практических и творческих работ и т.п.

Кроме того результативность освоения программы отслеживаются на протяжении всего обучения через наблюдение за детьми в разных моментах жизнедеятельности: общение, творческие задания, участие в практической деятельности и т.д.

Достижение намеченных образовательных результатов фиксируется по полноте и правильности выполнения обучающимися заданий в представленных работах, выходу на более высокий уровень социальной активности и познавательной самостоятельности при их выполнении, по становлению экологической культуры обучающихся.

В соответствии с обозначенными критериями выделяются уровни овладения обучающимися программным материалом:

Высокий уровень освоения программы – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать и применять полученную информацию на практике.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; обучающийся работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой и информационными источниками.

Низкий уровень освоения программы – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания под руководством педагога, отсутствует мотивация к познавательной деятельности.

Высшим уровнем результативности изучения курса программы может стать участие обучающегося в конференции по проблемам здоровья человека и окружающей среды с исследовательским проектом, подготовленным им самостоятельно (педагог в данном случае выступает в качестве куратора - наставника).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I.	Здоровье человека.	9	12	21
II.	Жизнедеятельность человека и окружающая среда.	24	27	51

III.	Здоровый образ жизни.	12	24	36
ИТОГО:		45	33	108

МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

Цель – формирование у обучающихся познавательного интереса к изучаемому курсу, формирование установки на ведение здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать осознанное отношение к сохранению собственного здоровья;
- формировать экологическую и гигиеническую грамотность;
- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье и будущих поколений.

Учебно-тематический план модуля «Здоровье человека»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	0,5	1,5
2.	Место человека в системе животных.	1,5	1,5	3
3.	Понятие «здоровье».	1,5	1,5	3
4.	Здоровье и наследственность.	5	7	12
5.	Итоговое занятие.	-	1,5	1,5
ИТОГО:		9	12	21

Содержание модуля «Здоровье человека»

1. Вводное занятие.

Знакомство с обучающимися. Правила техники безопасности. Знакомство с содержанием модуля. Экологическая викторина.

2. Место человека в системе животных.

Теория: Основные признаки человека как одного из видов живых существ. Является ли человек совершенным существом.

Практика: реферативные сообщения, презентации.

3. Понятие «здоровье».

Теория: Понятие «здоровье». Психологическое и физиологическое здоровье. Связь между индивидуальным здоровьем человека и состоянием здоровья всего населения страны. Факторы здоровья и риск болезни в реальных ситуациях. Связь между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Практика: реферативные сообщения, презентации.

4. Здоровье и наследственность.

Теория: Наследственные болезни. Носители наследственности. Предупреждение наследственных болезней. Три группы наследственных болезней, анализ причин их возникновения. Профилактика наследственных болезней, проблемы дородовой диагностики наследственных болезней.

Практика: самостоятельное исследование «Здоровье моей семьи».

5. Итоговое занятие.

Беседа. Тестирование. Творческая работа на использование приобретенных знаний.

МОДУЛЬ «ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА»

Цель - формирование экологических знаний обучающихся о формах проявления и степени зависимости состояния здоровья человека от факторов окружающей среды.

Задачи:

- формировать знания о негативном воздействии негативных факторов окружающей среды на человека;
- формировать знания и практические умения сглаживания последствий отрицательных воздействий опасных и вредных факторов на организм человека.

Учебно-тематический план модуля «Жизнедеятельность человека и окружающая среда»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	0,5	1,5
2.	Наше самочувствие.	6	6	12
3.	Эндемичные заболевания.	3	3	6
4.	Поселение как среда жизни.	4	5	9
5.	Окружающая среда должна быть чистой.	6	6	12
6.	Влияние вредных факторов на организм человека.	4	5	9
7.	Итоговое занятие.	-	1,5	1,5
ИТОГО:		24	27	51

Содержание модуля «Жизнедеятельность человека и окружающая среда»

1. Вводное занятие.

Знакомство с содержанием модуля. Правила поведения и техники безопасности. Жизнедеятельность и здоровье человека. Экологическая игра – размышление.

2. Наше самочувствие.

Теория: Биологические ритмы. Влияние погодных условий на самочувствие человека. Ландшафт и здоровье. Влияние факторов природной среды (космических, ландшафтных, климатических) на состояние здоровья. Человек в экстремальных природных условиях. Стресс, что это такое? Как его избежать и как с ним бороться.

Практика: измерение физиологических показателей (давление, пульс) в разных природных условиях, игра «Моё самочувствие», реферативные сообщения, презентации.

3. Эндемичные заболевания.

Теория: Природная среда – источник инфекционных заболеваний. Неинфекционные заболевания – эндемичные заболевания. Особенности сред обитания, их компоненты. Причины инфекционных и неинфекционных эндемичных заболеваний. Иммуитет. Иммуитет и экология. Заболевания, связанные с экологической обстановкой. Простудные заболевания и их предупреждение.

Практика: просмотр видеофильма, самообследование «Мой иммуитет», составление личного паспорта здоровья.

4. Поселение как среда жизни.

Теория: Природная среда – неотъемлемое условие жизни человека. Характеристика природной среды своей местности. Способы улучшения реального природного

окружения нашей местности. Среда жилого и рабочего помещений. Санитарно-гигиеническая оценка рабочего места.

Практика: Практическая работа «Среда жилого помещения», самообследование своего рабочего места (дом, учебный кабинет), с использованием датчиков температуры и влажности.

5. Окружающая среда должна быть чистой.

Теория: Загрязнение атмосферы, гидросферы, почвы. Основные источники загрязнения атмосферы, гидросферы, почвы. Влияние загрязнений на организм и его состояние. Опасность химического отравления.

Практика: экологическая акция «Чистый город», тестирование, защита экологического проекта.

6. Влияние вредных факторов на организм человека.

Теория: Шум. Радиация. Отрицательные последствия влияния на организм человека шума, излучений, химических веществ. Механизм защиты организма от чужеродных веществ. Ионизирующее излучение. Компьютер и здоровье человека.

Практика: беседа, сообщение, презентация.

7. Итоговое занятие.

Беседа. Тестирование. Защита проекта.

МОДУЛЬ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цель – формирование мотивации к ведению здорового образа жизни как необходимого условия самосовершенствования человека.

Задачи:

- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать навыки ведения здорового образа жизни.

Учебно-тематический план модуля «Здоровый образ жизни»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1,5	-	1,5
2.	Труд, профессия, здоровье.	3	1,5	4,5
3.	Культура питания.	4,5	7,5	12
4.	Химическая зависимость.	1,5	3	4,5
5.	Культура движения.	1,5	10,5	12
6.	Итоговое занятие.	-	1,5	1,5
ИТОГО:		12	24	36

Содержание модуля «Здоровый образ жизни»

1. Вводное занятие.

Знакомство с содержанием модуля. Правила техники безопасности. ЗОЖ – что это? Беседа «Твое отношение к ЗОЖ».

2. Труд, профессия, здоровье.

Теория: Профессия и здоровье. Взаимозависимость между выбором профессии и здоровьем человека.

Смысл и значение труда в жизни человека и общества.

Практика: соотнести свое состояние здоровья с требованиями конкретной профессии, тестирование.

3. Культура питания.

Теория: Значимость каждого компонента здорового образа жизни: рационального питания, культуры движения, высоконравственного отношения к окружающим людям, обществу, природе, полноценной семейной жизни, творческой активности.

Культура питания. Упаковка продуктов. Обозначение пищевых добавок и красителей. Сроки и условия хранения продуктов питания. Полезная и вредная еда. Режим питания.

Практика: «Меню на один день», «Проведение первичной экспертизы упакованных продуктов питания». Анализ своего режима питания.

4. Химические зависимости.

Теория: Алкоголизм и наркомания – болезни химической зависимости. Табакокурение. Влияние вредных привычек на организм человека. Профилактика вредных привычек.

Практика: подготовка и проведение акции «Продли себе жизнь».

5. Культура движения.

Теория: Обоснование основных требований к образу жизни человека с целью сохранения и укрепления его здоровья. Правильная организация своего образа жизни. Физическая и духовная красота. Спорт и здоровье человека. Гиподинамия – болезнь 21 века.

Практика: комплексы упражнений для осанки, глаз; спортивные и игровые упражнения в зале.

6. Итоговое занятие.

Беседа. Тестирование. Составление собственного плана (проекта) по формированию ЗОЖ. Презентация плана (проекта).

Обеспечение образовательной программы

Успешной реализации программы способствует наличие постоянного рабочего помещения (кабинета) со всеми необходимыми материалами и оборудованием. Помещение должно быть светлым, просторным, хорошо проветриваемым.

Материально-техническое обеспечение:

-мультидатчики физиологических показателей организма человека (датчик температуры тела, датчик артериального давления, датчик пульса, датчик частоты дыхания);

- датчик температуры и влажности окружающей среды;

- компьютер с выходом в интернет;

- программное обеспечение Releon Lite;

- Bluetooth-адаптер для связи регистратора данных с беспроводными датчиками;

- проектор;

- CD-диски, USB-флеш-накопитель с видеофильмами;

- канцелярские принадлежности;

Методическое обеспечение:

- методические материалы для проведения теоретических занятий;

методические разработки занятий;

- методические материалы для проведения лабораторных исследований с использованием оборудования «Точка роста».
- дидактический материал (карты, схемы, таблицы, инструктивные карточки и т.д.);
- раздаточный материал (тесты, карточки-задания);
- наглядные пособия (плакаты, иллюстрации, репродукции, т.д.);
- инструкции по охране труда и технике безопасности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биология в школе: научно-методический журнал / Министерство образования РФ. – М.: Школьная пресса, 2014-2019.
2. Биология. Человек: учебник для 9 класса /А.С. Батуев, И.Д. Кузьмина и др./ - М.: Просвещение, 2016.
3. Величковский Б.Т. Здоровье и окружающая среда. - М.: Новая школа, 2017.
4. Колбовский Е.Ю. Экология для любознательных. - Ярославль: Академия развития, 2016.
5. Муртазин Г.М. Активные формы и методы обучения биологии. - М.: Просвещение, 2017.
6. Предметные недели в школе: Биология, экология, здоровый образ жизни /сост. В.В. Балабанова/ - Волгоград: Учитель, 2018.
7. Технология обучения здоровью /сост. Н.В. Борисова/ - Чебоксары: ЧРИО, 2017.