

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ефремовский физико-математический лицей»

Рассмотрена и рекомендована
методическим объединением
Протокол № 1
от «28» 08 20 19 г.

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» 08 20 19 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Врио Директора МКОУ «ЕФМЛ»
 /Кочубей Ю.Р./

Приказ № 28
от «30» 08 20 19 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа для детей**

"Здоровье человека и окружающая среда"

(естественнонаучная направленность)

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Составители: Сальникова Ирина Валентиновна

Квалификационная категория: высшая

г. Ефремов
2019 г.

Пояснительная записка.

Здоровье не всё –
но всё без здоровья ничто...

Сократ

Кружок «Здоровье человека и окружающая среда» строится с учетом современного состояния окружающей среды, которая может представлять опасность для здоровья человека. Содержание кружка поможет 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.

Кружок носит обобщающий характер, что позволяет не только систематизировать ранее полученные учащимися знания из различных предметов, но и побудит учащихся серьезнее изучать организм человека, поможет организовать здоровый образ жизни, научит заботиться об окружающей среде.

Направленность программы:

естественно-научная.

Актуальность программы:

Важнейшей глобальной общегосударственной проблемой современности стала проблема национального здоровья, она особенно актуальна и обозначена государством в последнее время. Состояние здоровья детей и подростков приобрело настолько плачевное состояние, что о нём заговорили не только врачи и педагоги но и представители широкой общественности и политики. Сегодня 20-25 % школьников могут быть названы по настоящему здоровыми. Состояние окружающей среды становится всё менее благоприятным для существования человека, его здоровья.

В этих условиях школа обрела особое значение и призвана дать подрастающему поколению хотя бы элементарные представления о взаимосвязях окружающей среды и здоровья человека. Ребёнок приходит в школу в восприимчивом к образованию и воспитанию возрасте, а длительное пребывание в школе вполне достаточно для формирования у него мотивов здоровья.

Отличительные особенности программы.

Содержание школьного биологического образования не раскрывает в полной мере проблему здорового образа жизни, факторов влияющих на состояние здоровья человека.

Программа данного курса предусматривает последовательное изучение вопроса здорового образа жизни, влияние факторов среды на здоровье человека и дополняет школьное биологическое образование. Экологический кружок является важным фактором в плане формирования «новообразования» у подрастающего поколения – ответственного к здоровью, формированию культуры здоровья.

Адресат программы: учащиеся 10 классов,

Объём программы: 72 часов, 36 учебных недели.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: практические занятия, лекции, беседы, семинары, защита творческих проектов, рефератов, доклады.

Срок освоения программы: 1 года.

Режим занятий: - 2 часа в неделю;

Цель кружка:

расширить и углубить знания учащихся по экологии, дать представления о влиянии окружающей среды на организм человек

Задачи кружка:

- Заинтересовать участников изучением проблем экологии.
- Добиться понимания практического значения экологических знаний.
- Подвести учащихся к осознанию своей роли в сохранении собственного здоровья.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Создать условия для творческой самореализации учеников.

Ожидаемые результаты.

Образовательные:

Учащиеся должны знать:

- причины функциональных нарушений в организме человека;
- давать определения основных терминов;
- уметь устанавливать связь между организмом и окружающей средой;
- делать выводы о физиологических основах здорового образа жизни и сохранения здоровья.

Педагогические:

Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать учебную деятельность;
- научиться вести диалог, выслушивать, выступать перед одноклассниками;
- обобщать, систематизировать собранный материал.

Содержание.

• Введение. (3ч)

Здоровье и болезнь. Жизнедеятельность здоровья человека. Определение «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.

• Здоровье и наследственность. (10 ч.)

Место человека в системе животных. Является ли человек совершенным существом. Носители наследственности. Наследственные болезни. Предупреждение наследственных болезней. Основные признаки человека как одного из видов живых существ. Три группы наследственных болезней, анализ причин их возникновения. Профилактика наследственных болезней, проблемы дородовой диагностики наследственных болезней.

Темы рефератов:

- Адаптация
- Стресс
- Аллергия
- Наследственные заболевания
- Наследственная предрасположенность

• Среда жизнедеятельности человека (22 ч.)

Биологические ритмы. Погода и самочувствие. Ландшафт и здоровье. Природная среда – источник инфекционных заболеваний. Эндемичные заболевания. Человек в экстремальных условиях. Поселение как среда жизни. Среда жилого и рабочего помещений. Особенности сред обитания, их компоненты. Влияние факторов природной среды (космических, ландшафтных, климатических) на состояние здоровья. Характеристика природной среды своей местности. Причины инфекционных и

неинфекционных эндемичных заболеваний. Природная среда – неотъемлемое условие жизни человека, способы улучшения реального природного окружения нашей местности.

Практическая работа: «Среда жилого помещения»

Творческий проект: «Город будущего»

Темы рефератов:

- Профессиональные заболевания.

- **Окружающая среда должна быть чистой. (16 ч.)**

Загрязнение атмосферы, гидросферы, почвы. Шум и здоровье. Радиация и здоровье. Организм, защищающийся от загрязнений. Основные источники загрязнения атмосферы, гидросферы, почвы. Отрицательные последствия влияния на организм человека шума, излучений, химических веществ. Механизм защиты организма от чужеродных веществ.

Практическая работа: «Изучение загрязнения бытовым мусором»

- **Здоровый образ жизни (17 ч.)**

Профессия и здоровье. Семья и здоровье. Культура питания. Информация на упаковке. Алкоголизм и наркомания – болезни химической зависимости. Табакокурение. Культура движения. Физическая и духовная красота. Анализ и оценка образа жизни своей семьи и своего собственного. Значимость каждого компонента здорового образа: рационального питания, культуры движения, высоконравственного отношения к окружающим людям, обществу, природе, полноценной семейной жизни, творческой активности. Упаковка, продуктов. Обозначение пищевых добавок и красителей. Сроки и условия хранения продуктов питания.

Обоснование основных требований к образу жизни человека с целью сохранения и укрепления его здоровья. Правильная организация своего образа жизни.

Практическая работа: «Меню на один день».

Практическая работа: «Проведение первичной экспертизы упакованных продуктов питания».

Семинар «Генетически модифицированные продукты: за и против»

Темы рефератов:

- Детский алкоголизм
- Курение подростка.
- Пищевые добавки.
- Критический анализ различных диет.
- Влияние чая и кофе на здоровье человека.
- Основные источники витаминов.
- Влияние поваренной соли на здоровье человека.
- Последствия избыточной массы тела для здоровья человека.
- Вегетарианство.
- Пищевые добавки и здоровье человека.

- **Заключение. (4 ч.)**

Профессия – врач. Медицина будущего. Заботы эколога. Этические и профессиональные основы медицинской профессии. Основные проблемы современной медицинской науки. Важнейшие направления деятельности эколога.

Творческая работа: «Профессия и здоровье»

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			Лабораторные, практические, экскурсии, развитие речи	Контрольные работы
1.	Введение	4	1	
2.	Здоровье и наследственность.	10	4	
3.	Среда жизнедеятельности человека	22	10	
4.	Окружающая среда должна быть чистой.	16	6	
5.	Здоровый образ жизни	16	9	
6.	Заключение.	4	2	
	Итого:	72	32	

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Содержание, тема	Кол-во часов
	Введение	
1	Здоровье и болезнь.	1
2	Жизнедеятельность здорового человека.	1
3	Определение «здоровье».	2
	Здоровье и наследственность.	
4	Место человека в системе животных	2
5	Является ли человек совершенным существом	2
6	Носители наследственности.	2
7	Наследственные болезни.	2
8	Предупреждение наследственных болезней.	2
	Среда жизнедеятельности человека.	
9	Природа биологических ритмов.	2
10	Погода и самочувствие.	2
11	Природная среда – источник заболеваний.	2
12	Неинфекционные заболевания – эндемичные заболевания.	2
13	Человек в экстремальных природных условиях	2
14	Стрессы в современном мире	2
15	Среда жилого помещения.	2
16	Практическая работа «Среда жилого помещения»	4
17	Защита творческого проекта «Город будущего»	4
	Окружающая среда должна быть чистой.	
18	Загрязнение атмосферы.	2
19	Загрязнение гидросферы, почвы.	2

20	Шум и здоровье.	2
21	Радиация и здоровье.	2
22	Опасность химического отравления.	2
23	Организм, защищающийся от загрязнений.	2
24	Практическая работа «Изучение загрязнения бытовым мусором»	4
	Здоровый образ жизни	
25	Труд, профессия, здоровье.	2
26	Семья и здоровье.	2
27	Культура питания.	2
28	Алкоголизм и наркомания – болезни химической зависимости.	2
29	Табакокурение.	2
30	Практическая работа «Меню на один день»	4
31	Практическая работа «Проведение первичной экспертизы упакованных продуктов питания».	2
	Заключение.	
32	Профессия – врач.	2
33	Медицина будущего	1
34	Заботы эколога.	1
	Итого:	72

Литература:

- Величковский Б.Т. Здоровье и окружающая среда. М.: Новая школа, 1997 г.
- Технология обучения здоровью /сост. Н.В. Борисова/ Чебоксары: ЧРИО, 2005 г.
- Предметные недели в школе: Биология, экология, здоровый образ жизни /сост. В.В. Балабанова/ Волгоград: Учитель.
- Колбовский Е.Ю. Экология для любознательных. Ярославль: Академия развития.
- Биология. Человек: учебник для 8 класса /Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И.Н. Беляев./ М.: Дрофа, 2013 г.
- Муртазин Г.М. Активные формы и методы обучения биологии. М.: Просвещение, 1989 г.
- А.А.Коменский Физиология человека. Просто о сложном. Москва. ВАКО 2018 г.
- «Биология в школе» Журнал.
- <https://mirznanii.com/a/329072-2/okruzhayushchaya-sreda-i-zdorove-cheloveka-2/>
- <https://mymedicine24.ru/health/lifestyle/https://mymedicine24.ru/health/lifestyle/>