

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Безенчук  
муниципального района Безенчукский Самарской области  
Структурное подразделение «Центр детского творчества «Камертон»



Директор ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук

О.А. Энговатов

Приказ № 228 от «04» июля 2024.

Принята решением педагогического совета

Протокол № 3 от «31» мая 2024.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
*естественнонаучной направленности*  
**«ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»****

Возраст детей: 15-18 лет.

Срок обучения: 1 год.

Разработчик:

**Зеленская Екатерина Андреевна,**  
педагог дополнительного образования

п.г.т. Безенчук

2024 г.

## ***Краткая аннотация***

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Экология здоровья» - естественнонаучной направленности,** ориентирована на обучающихся в возрасте 15-18 лет. 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, профилактики вредных привычек; распространение позитивных моделей физической активности.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*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; 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.

*Адресат программы* - учащиеся 15-18 лет.

*Сроки реализации программы* - 1 год.

*Условия набора детей:* принимаются все желающие.

*Наполняемость группы* - 15 человек.

*Форма обучения* – очная, с применением дистанционных технологий.

*Формы организации деятельности:* по группам.

*Режим занятий:* 2 раза в неделю по 1,5 часа. В неделю – 3 часа, за год – 108 часов.

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

Основными методами обучения являются частично-поисковый и исследовательский.

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
<b>ИТОГО:</b>		<b>45</b>	<b>63</b>	<b>108</b>

### **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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>21</b>

### 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» (возможно использование дистанционных технологий).

*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 (возможно использование дистанционных технологий).

*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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>51</b>

#### **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:* игра «Моё самочувствие», реферативные сообщения, презентации.

## **3. Эндемичные заболевания (возможно использование дистанционных технологий).**

*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 (возможно использование дистанционных технологий).**

*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).

## **5. Окружающая среда должна быть чистой (возможно использование дистанционных технологий).**

*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 (возможно использование дистанционных технологий).**

*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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>

### **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** (возможно использование дистанционных технологий).

*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** (возможно использование дистанционных технологий).

*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** (возможно использование дистанционных технологий).

*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.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- компьютер с выходом в интернет;
- проектор;
- CD-диски, USB-флеш-накопитель с видеофильмами;
- канцелярские принадлежности;
- приборы для проведения опытов и экспериментов.

### **Методическое обеспечение:**

- методические материалы для проведения теоретических занятий;
- методические разработки занятий;
- 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**

### **Нормативно-правовые акты**

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года №273-РФ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

### **Учебно-методическая литература**

1. Биология в школе: научно-методический журнал / Министерство образования РФ. – М.: Школьная пресса, 2014-2023.

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, 2021.
4. Колбовский Е.Ю. Экология для любознательных. - Ярославль: Академия развития, 2019.
5. Муртазин Г.М. Активные формы и методы обучения биологии. - М.: Просвещение, 2019.
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.