

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №23 г. Томска**

Согласовано на
заседании
Методического
совета, протокол № 3
от 17.12.2024 г.

Согласовано и рекомендовано
к утверждению педагогическим
советом МАОУ СОШ №23
протокол № 19 от 18.12. 2024 г.

Утверждаю
И. о. директора МАОУ СОШ
№23 г.Томска
_____С.В. Бельская
Приказ № 458П от
19.12.2024 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Экология здоровья»**

для обучающихся 9 классов

Приложение к ООП ООО

Составитель: Азаренко Мария Сергеевна,
учитель биологии МАОУ СОШ № 23

Томск 2024

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 (действуют с 01.01.2021, срок действия ограничен 01.01.2027).
4. Санитарные правила и нормы 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 (действуют с 01.03.2021, срок действия ограничен 01.03.2027).
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 № 81 "О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях" (зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2015 № 40154);

Цель программы: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

- Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
- Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье.
- Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы.
- Способствовать развитию у школьников умения осуществлять познавательную, коммуникативную, практико-ориентированную деятельность.
- Развивать у учащихся навыки проектной деятельности.

Общая характеристика курса:

Программа направлена на достижение планируемых результатов ФГОС ООО. Рассчитана на проведение занятий во внеурочное время в течение учебного года в 9 классах. Возраст обучающихся – 15-16 лет.

Основополагающими принципами построения программы «Экология здоровья» являются: доступность, практико-ориентированность, метапредметность.

Работа по данной программе предполагает проведение тренингов, конкурсов. Программа предусматривает проектные работы с привлечением различных источников информации, практические занятия, участие в диагностике, тренингах. В качестве форм контроля используется защита проекта и презентаций, творческий отчет.

Межпредметные связи в данной программе с химией, экологией и биологией.

Количество - 34 часа на один год обучения (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

В рамках программы реализуются следующие виды внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность).

Используются формы:

1. Развлекательные, интеллектуальные, деловые и социально-моделирующие, совместно организуемое школьниками и педагогом
2. Познавательные акции, совместно организуемые со школьниками и педагогом, детские исследовательские проекты с элементами социального проектирования
3. Беседы, тренинги, дебаты, дискуссии.

4. Беседы о ЗОЖ, оздоровительные акции, день здоровья, творческие работы
5. Городские акции, организованные взрослыми, волонтерство.

Тема 1. Введение (2ч)

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.

Тема 2. Причины нарушения здоровья (18ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес). Компьютер, его влияние на здоровье человека.

Практическая работа 1. «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье». Защита презентаций.

Тема 3. Сохранение здоровья (10ч)

Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Витамины, их многообразие и значение. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

Практические работы 2,3 «Составление режима дня и его анализ», «Создание и защита презентаций по витаминам».

Тема 4. Исследовательская работа (2ч)

Исследовательская работа по теме «Определение витамина «С» в продуктах».

Заключение (2ч)

Подведение итогов. Игра.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения содержания курса.

Личностные результаты

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе, в том числе:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы «Экология здоровья»; готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса.

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины в науке, технологиях и трудовых достижениях народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе экскурсий экологической направленности.

В сфере духовно-нравственного воспитания: воспитание моральных ценностей и норм в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм; осознание необходимости брать на себя ответственность в ситуации экологического выбора, активное неприятие асоциальных поступков.

В сфере эстетического воспитания: восприимчивость к разным видам искусства, традициям и

творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; стремление к самовыражению в разных видах искусства, в том числе прикладного; стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение правил гигиены, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); способность адаптироваться к изменяющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям; осмысление собственного опыта и выстраивание дальнейших целей, связанных с будущей профессиональной жизнью; умение управлять собственным эмоциональным состоянием; формирование навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода задачи; применение знаний, полученных в ходе изучения курса «Химия и экология»; осознание важности обучения для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор, построение индивидуальной образовательной траектории и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей. Принятие идеи экологизации современного общества с необходимостью сохранения живой природы и защите её от негативного антропогенного воздействия, вызванного потребительским отношением человека.

В сфере экологического воспитания: применение социальных и естественно-научных знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры; осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В сфере понимания ценности научного познания: овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека; овладение основными навыками исследовательской деятельности в процессе изучения экологии, осмысление собственного опыта, анализ своих поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта и основных социальных ролей; способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции; развитие способности осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие, в том числе в сфере экологии; умение оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду; способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты обучающихся, освоивших данный курс, включают:

Универсальные познавательные действия: выявлять дефицит информации о той или иной стороне экологически значимой деятельности, находить способы решения возникших проблем; использовать вопросы как инструмент для познания; аргументировать свою позицию, мнение; оценивать достоверность информации, полученной в ходе работы с интернет-источниками; самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанных с тем или иным экологически обоснованным выбором; применять

различные методы при поиске и отборе информации, связанной с экологически значимой деятельностью и дальнейшим изучением курса; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию; находить аргументы, подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников курса «Химия и экология» .

Универсальные коммуникативные действия: формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в курс; выражать свою точку зрения; понимать намерения других участников занятий курса, проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях; в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и(или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты работы, связанные с тематикой курса по экологии; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких участников курса, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с действиями других участников курса.

Универсальные регулятивные действия: выявлять проблемы, возникающие в ходе изучения курса; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); делать выбор и брать на себя ответственность за решения, принимаемые в процессе включения в различные виды активности в сфере экологии; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; предвидеть трудности, которые могут возникнуть в рамках экологически обоснованной деятельности; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения курса, уметь находить позитивное в любой ситуации; уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; различать, называть и управлять собственными эмоциями; уметь ставить себя на место другого человека, осознанно относиться к другому человеку, его мнению, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним .

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел курса	Количество часов
1.	Раздел 1.Ведение	2
2.	Раздел 2Причины нарушения здоровья	18
3.	Раздел 3Сохранение здоровья	10
4.	Раздел 5. Исследовательская работа	2
5.	Раздел 5.Заклучение	2
	Итого:	34

№ п/п	Содержание учебных разделов (тем)	Общее кол - во часов	в том числе		Форма контроля
			теория	практика	
Тема 1. Введение (2ч)					
1.	ЗОЖ, его составляющие.	1	1		
2.	Значение здорового образа жизни	1	1		
Тема 2. Причины нарушения здоровья (18ч)					
3.	Окружающая среда и здоровье человека.	1	1		реферат
4.	Радиация и здоровье.	1	1		
5.	История табакокурения. Действие табачного дыма на организм	1		1	
6.	Курение, мы и наше потомство.	1	1		рефераты, тест
7.	Правда, об алкоголе.	1	1		дискуссия, тест
8.	Влияние алкоголя на организм.	1	1		
9.	Наркотики, зависимость и последствия.	1		1	сообщения, тест
10.	Уголовная ответственность за наркотики.	1	1		
11.	История открытия вируса. Вирусные заболевания человека.	1	1		
12.	Вирусы - внутриклеточные паразиты.	1		1	творческое задание
13-14.	Неправильное питание - результат болезней	2	1	1	сообщения
15-16.	Компьютер и здоровье человека. Рекомендации, составленные для компьютерщика	2	1	1	рефераты
17-18.	Составление презентаций по причинам, нарушающим здоровье	2			2 презентации
19-20.	Защита презентаций.	2			2 защита презентаций
Тема 3. Сохранение здоровья (10ч)					
21.	Закаливание организма	1	1		сообщения
22.	Правила закаливания	1		1	
23.	Культура питания	1	1		рефераты
24.	Правильно ли ты питаешься	1		1	
25.	Витамины - круглый год.	1	1		презентация
26.	Виды витаминов.	1	1		

27.	Режим дня - залог здоровья.	1		1	собственный режим дня
28.	К чему ведет несоблюдение режима дня.	1	1		
29-30.	Биологические ритмы, их влияние на здоровье.	2	2		тест
Тема 4. Исследовательская работа (2ч)					
31-32.	Исследовательская работа по теме "Определение витамина С в продуктах".	2	1	1	Отчёт по исследовательской работе
Заключение (2ч)					
33.	Итоговое тестирование.	1		1	тест
34.	Как важно здоровье для человека.	1		1	Итоговое занятие

Приложение

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2015г.
2. Гурский С.А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина», 2017г.
3. Донецкая Э. Г, Лунёв И. О., Паноморёва Л. А «Актуальные проблемы биологии». Саратов «Лицёй», 2009г\
4. Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 2008г.
5. Казьмин В.Д «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия» 2010г.
6. Копыт Н. Я , Скворцова Е.С. «Алкоголь и подросток. Москва «Медицина
7. Чумаков Б. Н. «Основы здорового образа жизни». Москва «Педагогическое общество России», 2016г.

Электронные ресурсы:

1. Azps.ru А.Я. ПСИХОЛОГИЯ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://azps/tests/2/tt6.html>
2. Здоровая тема.[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ztema.ru/inspect/opredelenie-temperamenta-dlya-podrostkov/>
3. «Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
4. Консультационно-психологический центр «5+5» [Электронный ресурс].
- Режим доступа: <http://repetitorege.spb.ru/treningi/kurs-vnimanie-i-pamyat/test-vedushei-pamyati>

Рекомендуемая литература для учащихся

1. Артюхова Ю. А. «Как закалять свой организм». Минск «Харвест» 2009г
2. Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 2015г
3. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана».Москва. Педагогическое общество России, 2014 г.
4. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть».Москва,2016
5. Петров Н. Н. «Человек в чрезвычайных ситуациях». Челябинск «Урал книга», 2012г.
6. Ягодинский В.Н «Школьнику о вреде алкоголя и никотина». Москва «Просвещение», 2017г.