

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №38»

456780, Россия, Челябинская область, г. Озерск, ул. Октябрьская, д. 2
тел.8(35130) 2-06-75, факс 8 (35130) 2-39-01;
сайт школы: <http://www.school38-ozersk.myl.ru/>, E-Mail: school38_ozersk@mail.ru;

Приложение № _____
К ООП ООО

ПРИНЯТО
С учетом мнения
родителей/законных
представителей на заседании
Родительского Вече
Протокол № 6
от 29.08.2023 г

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №38

_____/С.И. Васильева/

Приказ № 02-17/249
от 30.08.2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Экология человека. Культура здоровья»
для обучающихся 5-9 классов

г.Озерск

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «**Экология человека. Культура здоровья**» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования» (и изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577)), ООП ООО и учебного плана МБОУ СОШ №38 г.Озерск.

Количество часов по программе – 1 час в неделю

Количество часов в год: 34 часа

Цели программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- сформировать представления о связи здоровья человека и состояния окружающей среды.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; о сути взаимодействия человека и природы.
 - навыков конструктивного общения;
 - потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, понимая всю опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности.
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Каждая из тем разделяется на главы. Почти вся программа представлена в виде презентаций, что повысит интерес учащихся к данной теме и, следовательно, даст более высокие

результаты. В программе широко используются видео и аудио материалы, которые дают учащимся возможность лучше понять культуру и свое место в обществе.

Условия реализации программы

- Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-14 лет.
- Продолжительность образовательного процесса - 1 год.
- Количество часов в неделю - 1 час
- Количество часов в год- 34 часа

Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса.

Планируемые формы занятий:

- создание отчета экскурсии в устной и письменной форме;
- рисование картин по выбранной теме;
- оформление альбомов с рисунками и гербариями;
- создание сообщений;
- мини-исследования;
- практические работы;
- экскурсии;
- познавательные коллективные игры;
- выставка творческих работ.

Формы обучения и воспитания:

- индивидуальные
- групповые
- работа в малых группах (проектная деятельность, создание компьютерных презентаций).

Методы обучения и воспитания:

- словесные (рассказ, беседа, лекция);
- наглядные (наблюдение, показ, демонстрация);
- проблемно-поисковые (исследовательская деятельность, проектная деятельность);
- практические (акции);
- игровые.

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 выражать 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, в его жизнедеятельности;
- 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 с его образом 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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание программы 5 класс

1. Введение. Культура здоровья. (6 ч.)

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 (7 ч.)

История игр. *Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.*

3. Питание (10 ч.)

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 (6ч.)

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 (4ч.)

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»

6. Заключение (1ч.)

Игра «Правила твои друзья – забывать друзей нельзя!». Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Содержание программы 6 класс

Программа внеурочной деятельности состоит из 7 модулей:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней зарядки для организма - 4 часа;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого - 5 часов;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата - 7 часов;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона 4 часа;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма - 4 часа;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома- 6 часов;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода- 4 часа.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. “Я б в спасатели пошел”, «
Беседы	Полезные и вредные продукты. Гигиена правильной осанки. Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Мода и школьные будни. К
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 миреинтересного.

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	«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»

Содержание программы 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 (10 часов)

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(3 часа)

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(9часов)

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(11часов)

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	Влияние негативных факторов на здоровье человека. Природа – источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека

анкетирование	
Круглые столы	Физическое и психическое здоровье
Школьные конференции	Наследственность- составная часть здоровья. Наследственность- важный фактор здоровья. Носители наследственности. Предупреждение наследственных 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 Самарской области. Видовое разнообразие растительного и животного мира. Его изменение под влиянием антропогенного фактора. Зелёная аптека природы. Лекарства для сохранения здоровья и лечения человека. Лекарственные растения «Красной книги». Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении. 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 использование лекарственных растений. Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении
Практические работы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена питания. 2. Проведение соматотропических измерений (<i>рост, масса, пропорции тела</i>). 3. Составление суточного энергетического рациона 4. Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здорового образа жизни. 5. Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной. 6. Определение степени запылённости листьев 7. Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость движения воздуха, озеленение) 8. Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния территории 9. Определение лекарственных и ядовитых растений

Содержание программы 8 класс

1. Введение (1 ч.)

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

2. Окружающая среда и здоровье человека (7 ч.)

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. 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. 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 иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой 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 (4 ч.)

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 (1 ч)

Содержание программы 9 класс

Человек в биосфере (2ч).

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(6ч.)

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 Самарской 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(8ч.)

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.

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 (8 ч)

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 (8 ч)

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 (2ч)

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.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема/раздел	Количество часов
1	Введение. Культура здоровья	6
2	Физическая активность	7
3	Питание	10
4	Режим дня	6
5	Гигиена	4
6	Заключение	1
	ИТОГО:	34 часа

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема/раздел	Количество часов
1	Вот мы и в школе	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	4
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	6
7	Вот и стали мы на год взрослей	4
	ИТОГО:	34 часа

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема/раздел	Количество часов
1	Введение	1
2	Здоровье человека	10
3	Основы здорового образа жизни	3
4	Здоровье человека и окружающая среда	9
5	Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей	11

ИТОГО:	34 часа
---------------	---------

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема/раздел	Количество часов
1	Введение	1
2	Окружающая среда и здоровье человека	7
3	Влияние факторов среды на функционирование систем органов	21
4	Репродуктивное здоровье	4
5	Заключение	1
ИТОГО:		34 часа

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Количество часов
1	Человек в биосфере	2
2	Влияние живой природы на организм человека	6
3	Химическое загрязнение среды и здоровье человека	8
4	Экология жилища и здоровье человека	8
5	Безопасное питание	8
6	Адаптация человека к окружающей среде	2
ИТОГО:		34 часа

Поурочно-тематическое планирование.« Культура здоровья» 2022-2023 учебный год

5 класс 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	1. Введение. Культура здоровья. (6 ч.)	
1	Здоровье человека Первичный инструктаж о правилах работы на занятиях	1
2	Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей	1
3	Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания	1
4	Средства личной гигиены	1
5	Основные правила противопожарной безопасности	1
6	Профилактика ожогов и обморожений.	1
	2. Физическая активность (7ч.)	
7	История игр.	1
8	Спортивный квест.	1
9	Творческий проект «Игротека».	1
10	Исследовательский проект «Движение и здоровье». Обсуждение проекта	1
11	Поиск информации	1
12	Защита проекта	1
13	Эстафета здоровья	1
	3. Питание (10 ч.)	
14	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1
15	Золотые правила питания.	1

16	Жиры, белки и углеводы - что важнее?	1
17	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	1
18	Пищевые добавки в нашей жизни	1
19	Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана	1
20	Поиск информации	1
21	Защита исследовательской работы	1
22	Творческий проект «Моё любимое блюдо». Выполнение проекта	1
23	Защита проекта	1
	4. Режим дня (6ч.)	
24	Творческое задание «Планируем день».	1
25	Сон – лучшее лекарство.	1
26	Игровой проект «Советуем литературному герою».	1
27	Творческое задание «Мой выходной день».	1
28	Неправильный режим дня и его последствия	1
29	Режим дня в разное время года	1
	5. Гигиена (4ч.)	
30	Викторина по правилам личной гигиены	1
31	Вредные привычки	1
32	Исследование «Самая полезная зубная паста» Поиск информации	1
33	Защита исследования	1
	6. Заключение (1ч.)	
34	Игра «Правила твои друзья – забывать друзей нельзя!».	1
	ИТОГО:	34

Поурочно-тематическое планирование.

«Культура здоровья»

6 класс 34 часа

№	Темы занятий	КОЛ-ВО ЧАСОВ
I. Вот мы снова в школе		4
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Правила личной гигиены	1
3	Физическая активность и здоровье	1
4	Как познать себя	1
II. Питание и здоровье		5
5	Питание-необходимое условие для жизни человека	1
6	Витамины и минеральные вещества	1
7	Здоровая пища для всей семьи	1
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
9	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
III. Моё здоровье в моих руках		7
10	Домашняя аптечка	1
11	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
12	Береги зрение смолоду	1
13	Сотовый телефон – плюсы и минусы	1
14	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
15	Отдых для здоровья	1
16	Мы за здоровый образ жизни	1
IV. Я в школе и дома		4
17	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1
18	Делу время, потехе час.	1

19	Мой внешний вид –залог здоровья	1
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
	V. Чтоб забыть про докторов	6
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
22	Почему нужно чистить зубы	1
23	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1
24	Разговор о правильном питании - Вкусные и полезные вкусы	1
25	Лекарственные растения – наши помощники	1
26	Игра «Советуем литературному герою»	1
	VI. Я и моё ближайшее окружение	4
27	Вредные привычки и их профилактика	1
28	Мир моих увлечений	1
29	Я и опасность	1
30	Школа и моё настроение	1
	VII. Вот и стали мы на год взрослей	4
31	Опасности летом	1
32	Лесная аптека на службе человека	1
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
34	Итоговое занятие: «Гордо реет флаг здоровья»	1
	ИТОГО:	34

**Поурочно-тематическое планирование.
«Экология человека. Культура здоровья»**

7 класс 34 часа

№	Темы занятий	КОЛ- ВО часов
I.	Введение	1
1.	Человек и природа. Факторы живой и неживой природы. Взаимосвязь природных факторов и здоровья человека. Деятельность человека по сохранению природы.	1
II.	Здоровье человека	10
2	Экология здоровья человека.	1
3	Понятие здоровья. Виды здоровья	1
4	Из истории наук о здоровье человека.	1
5	Факторы здоровья и риска заболеваний.	1
6	Образ жизни как фактор здоровья.	1
7	Влияние негативных факторов на здоровье человека.	1
8	Практическая работа № 1. Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры.	1
9	Физическое и психическое здоровье.	1
10	Практическая работа №2. Проведение соматотропических измерений (<i>рост, масса, пропорции тела</i>).	1
11	Практическая работа №3. Составление суточного энергетического рациона	1
III.	Основы здорового образа жизни	3
12	Практическая работа № 4. Диагностика здорового образа жизни; Составление индивидуальной	1

	программы здоровья	
13	Наследственность - составная часть здоровья. Наследственность- важный фактор здоровья. Носители наследственности. Предупреждение наследственных заболеваний.	1
14	Практическая работа №5. Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной.	1
IV.	Здоровье человека и окружающая среда	9
15	Влияние окружающей природы на здоровье человека.	1
16	Какая среда комфортна для человека	1
17	Адаптации. Защита организма от заболеваний. Стресс- наследственная реакция адаптации. Адаптивные типы людей: полярный(арктический), тропический, аридный, высокогорный.	1
18	Химические загрязнения среды и здоровье человека Практическая работа №6 “Определение степени запылённости листьев”.	1
19	Биологические загрязнения и болезни человека Основные виды биологических загрязнителей, их роль в возникновении инфекционных заболеваний.	1
20	Космические факторы здоровья. Биологические ритмы, их устойчивость. Погода и самочувствие человека	1
21	Практическая работа №7. Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение).	1
22-23	Экология населённого пункта Практическая работа №8. Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности Научить прогнозировать состояние здоровья населения в зависимости от экологического состояния нашей местности, а также любой другой по заданным условиям. Характеристика основных предприятий. Основные виды загрязнителей. Состояние здоровья населения, основные заболевания. Возможные пути улучшения данной ситуации	2
V.	Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей.	11
24	Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека.	1
25	Права и обязанности человека в сохранении своего здоровья и окружающей природы.	1
26	Ролевая игра: «Вредным привычкам - нет».	1
27	Культура отдыха в природном окружении.	1
28	Парки и заповедники Самарской области.	1
29	Видовое разнообразие растительного и животного мира природного окружения, его изменение	1

	под влиянием антропогенного фактора. Зелёная аптека природы.	
30	Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Лекарственные растения «Красной книги». Сбор и хранение лекарственных растений.	1
31-32	Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями.	2
33	Практическая работа №9.: Определение лекарственных и ядовитых растений	1
34	Подведение итогов	1
	ИТОГО:	34 часа

Поурочно-тематическое планирование.

«Экология человека. Культура здоровья»

8 класс. 34 часа

№	Темы занятий	КОЛ-ВО ЧАСОВ
I. Введение		1
1	Т/Б в кабинете биологии. Что изучает экология человека	1
II. Окружающая среда и здоровье человека		7
2	Здоровье и образ жизни.	1
3	Л. Р. №1 «Оценка состояния своего физического здоровья»	1
4	Проектная деятельность №1 «История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье»	1
5	Защита проектов.	1

6	Влияние различных факторов на здоровье человека.	1
7	Экстремальные факторы среды.	1
8	Аукцион знаний	1
III. Влияние факторов среды на функционирование систем органов		21
9	Опорно-двигательная система. Л. Р. №2 «Оценка подготовленности организма к занятиям физ. культурой».	1
10	Проектная деятельность №2 «Формирование навыков активного образа жизни»	1
11	Защита проектов	1
12	Иммунитет и здоровье. Л. Р. №3 «Оценка состояния противоифекционного иммунитета».	1
13	Кровообращение. Л. Р. №4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки»	1
14	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Л. Р. № 5 «Определение стрессоустойчивости с/с системы»	1
15	Проектная деятельность №3 «Здоровье как главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья»	1
16	Защита проектов	1
17	Правильное дыхание. Горная болезнь	1
18	Л. Р. №6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»	1
19	Состав и значение пищи – как экологический фактор.	1
20	Профилактика заболеваний. П. Р.№ 1 «О чем может рассказать упаковка»	1
21	Проектная деятельность №. 4 «Рациональное питание человека»	1
22	Защита проектов	1
23	Кожа. П. Р. №2 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды»	1
24	Проектная деятельность № 5 «Закаливание и уход за кожей»	1
25	Защита проектов	1

26	Нервная система и высшая нервная деятельность. П. Р. №3 «Развитие утомления»	1
27	Анализаторы. Сон. Гигиена сна	1
28	Проектная деятельность №6. «Бережное отношение к здоровью»	1
29	Защита проектов	1
IV. Репродуктивное здоровье		4
30	Особенности развития организма юноши	1
31	Особенности развития организма девушки	1
32	Биологические причины заболеваний, передающиеся половым путём	1
33	Социальные причины заболеваний, передающиеся половым путём	1
V. Заключение		1
34	Круглый стол «Здоровье как одна из главных ценностей человека».	1
Итого		34

Поурочно-тематическое планирование.
«Экология человека. Культура здоровья» 9 класс
34 часа

№	Темы занятий	КОЛ-ВО ЧАСОВ
	Человек в биосфере	2
1	История отношений человека и природы.	1
2	Влияние глобализации на развитие человечества. Концепция устойчивого развития.	1

	Влияние живой природы на здоровье человека.	6
3-4	Значение леса в природе и жизни человека.	2
5-6	Ядовитые представители флоры и фауны Самарской области.	2
7-8	Влияние ландшафта на здоровье человека.	2
	Химическое загрязнение среды и здоровье человека.	7
9	Современное состояние природной среды.	1
10	Нитраты, пестициды и заболевания человека.	1
11	Диоксины – химическая чума XXI века.	1
12	Токсические вещества и профессиональные заболевания.	1
13	Антибиотики: мифы или реальность.	1
14	Влияние звуков на человека.	1
15	Радиация в биосфере.	1
	Экология жилища и здоровье человека	8
16-17	Квартира как экосистема.	2
18-19	<i>Практическая работа</i> «Оценка экологической безопасности своего дома, квартиры»	2
20-21	Использование фитонцидных растений в интерьере.	2
22-23	Влияние цвета на организм человека.	2

	Безопасное питание	8
	Безопасное питание	
24	Посуда пищевого назначения.	1
25	Что мы пьём?	1
26	Пищевые добавки.	1
27	Культура питания.	1
28	Проблемы, связанные с неправильным питанием.	1
29	Роль двигательной активности.	1
30	Пищевые добавки.	1
31	Культура питания. Проблемы, связанные с неправильным питанием.	1
32	Роль двигательной активности.	1
	Адаптация человека к окружающей среде	2
33	Проблемы адаптации человека к окружающей среде.	1
34	Биологические ритмы	1
	ИТОГО:	34часа