

**Окружной конкурс методической продукции для работников сферы
дополнительного образования «К новым горизонтам»**
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский эколого-туристический центр»

Принята на заседании
методического совета
от 04.06.2024 г.
Протокол №3

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЭТЦ»
Н.А. Реш
Приказ № 140 16.08.2024 г.

**Номинация «Новая дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа»**
Модульная дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа естественнонаучной направленности
«Экология человека. Культура здоровья»

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год обучения
Уровень освоения: базовый

Автор-составитель:
Юдакова Мария Александровна, педагог
дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28". Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 " Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467";
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Устав МБУДО «Детский эколого-туристический центр» (утвержден приказом МКУ «Управление образования Администрации города Бийска» №353 от 12 марта 2020г.);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено педагогическим советом Протокол №2 от 08.02.2023, приказом № 25 от 08.02.2023).
- Устав МБУДО «Детский эколого-туристический центр» (утвержден приказом МКУ «Управление образования Администрации города Бийска» №353 от 12 марта 2020г.);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено педагогическим советом Протокол №2 от 08.02.2023, приказом № 25 от 08.02.2023 г.).

Язык реализации ДООП - русский.

Направленность ДООП - естественнонаучная.

Вид ДООП - модифицированная, модульная, разработана на основе стандартной программы Министерства образования Российской Федерации по биологии «Экология человека. Культура здоровья. 8 класс: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений/М.З.Фёдорова, В.С.Кучменко, Г.А. Воронина.- М.: Вентана-Граф, 2010.- 144 с.

Уровень сложности ДООП - базовый.

Программа направлена на формирование у обучающихся понимания существенного влияния природных и антропогенных факторов на здоровье человека. Большое внимание уделяется основам здорового образа жизни в ходе изучения влияния социальных, химических, физических, биологических факторов окружающей среды на организм и поведение человека.

Позволит освоить не только анатомические и физиологические принципы функционирования систем организма человека, но и знать способы профилактики болезней, стрессов. Позволит сформировать принципы здорового образа жизни, умения противостоять вредным привычкам.

Позволит применять полученные знания и умения в повседневной жизни: анализ и оценка состояния своего здоровья, влияние на него факторов окружающей среды, формирование безопасного поведения.

Программа способствует формированию практических навыков по укреплению здоровья обучающихся в ходе проведения лабораторных работ, наблюдений за состоянием организма, описанию последствий влияния на него различных факторов.

Комплексное сочетание теоретических знаний и практических умений способствуют формированию экологического мышления обучающихся, основанного на понимании человека, как неотъемлемой части природы. И того, что на состояние здоровья существенное влияние оказывает образ жизни.

Программа базируется на знаниях, полученных обучающимися при изучении окружающего мира в начальной школе, биологии в предшествующих классах. Что позволяет углубить, расширить, обобщить полученные ранее знания, создать целостную картину изучаемого предмета.

Программа обеспечивает освоение специализированных знаний и умений, способствующей ранней профессиональной ориентации обучающихся.

Актуальность ДООП:

- **способствует формированию здорового образа жизни.** Программа учит обучающихся способам сохранения и укрепления собственного здоровья. Рассказывает о правильном закаливании, питании, рациональной организации режима дня, важности двигательной активности, причинах и способах укрепления иммунной системы, методиках профилактики стрессов, методиках снятия психологического напряжения и мышечного расслабления (релаксация).

- **способствует развитию экологической культуры.** Программа показывает, что на развитие и правильное формирование опорно-двигательной, кровеносной, дыхательной, нервной систем значительное влияние оказывает образ жизни, «вредные привычки» и состояние окружающей среды.

Обучающиеся на занятиях в ходе мини-опытов, лабораторных и практических работ, мастер-классов определяют состояния перечисленных систем органов, что вызывает у них большой интерес.

- способствует **формированию культуры безопасности**. Программа показывает способы нейтрализации конфликтных ситуаций. Формирует навыки безопасной и ответственной жизни.

Программа предусматривает реализацию межпредметных связей с дисциплинами: анатомия, физиология, гигиена, география, физика. Что позволяет организовать интересный, личностно ориентированный процесс обучения.

В преподавании используются формы и методы обучения, направленные на формирование познавательной самостоятельности, навыков исследовательской деятельности. Это опыты, лабораторные и практические работы, дискуссии, ролевые игры. Также используются методы и приёмы обучения, направленные на развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся. Это оформление и защита проектов, презентаций, фото-отчётов, информационных плакатов, докладов.

Используемые формы и методы обучения позволяют сформировать активную жизненную позицию по отношению к своему здоровью.

Программа способствует профессиональной ориентации обучающихся (врач, учитель валеологии, биологии, психологии, диетолог). И реализуется, не только в интересах личности, но и в интересах общества.

Отличительные особенности и новизна ДООП.

Программа имеет модульное построение, то есть включает в себя относительно самостоятельные дидактические единицы (модули). Что позволяет более вариативно организовывать образовательный процесс, оперативно подстраиваться под интересы и способности обучающихся.

увеличить её гибкость, вариативность.

Изучаются модули:

- окружающая среда и здоровье человека;
- опорно-двигательная, кровеносная, пищеварительная, дыхательная системы;
- кожа, нервная система, анализаторы, железы внутренней секреции.

Приоритетной является практическая деятельность учащихся по постановке опытов, проведению наблюдений за состоянием организма, оформление проектов, презентаций, сообщений. Полученные на личном опыте знания используются в повседневной жизни с целью сохранения своего здоровья и бережного отношения к окружающей среде.

Процесс обучения интересен и занимателен, строится на индивидуальном подходе. Учитываются личностный потенциал обучающегося, его тип памяти, темперамента, желание выполнять наиболее понравившиеся виды учебной деятельности.

Обучающимся предоставляется возможность выполнения заданий в индивидуальном темпе и разного уровня сложности. Используются три вида заданий. При освоение более простых заданий, обучающиеся переходят к выполнению более сложных.

1 уровень - «Знать». Умеют самостоятельно выполнять действия по образцу на воспроизведение, описание, приведение примеров.

2 уровень - «Уметь». Умеют самостоятельно выполнять действия в знакомой ситуации. Действия на сравнение, объяснение, выявление, формулирование выводов.

3 уровень «Использовать». Умеют самостоятельно выполнять действия в незнакомой ситуации. Действия на абстрагирование, преобразование, решение разнообразных жизненных задач.

Обучение осуществляется в парах и группах, что способствует развитию навыков сотрудничества (взаимопомощи, взаимоуважения, личной ответственности за порученное дело, объективное оценивание, уважение чужого мнения),

Важное внимание обращается на развитие практических умений работы с дополнительными источниками информации: энциклопедиями, справочниками, словарями, научно-популярной литературой, ресурсами Internet.

Занятия проводятся в свободное время, обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги);

Педагогическая целесообразность ДООП.

Программа строится на следующих дидактических принципах:

- право выбора последовательности изучения предложенных модулей, более подробное изучение заинтересовавших тем, что позволяет выстраивать индивидуальную образовательную траекторию для каждого обучающегося. Например, самим выбирать опорные знания с максимальной ориентацией на личный опыт, понравившиеся виды деятельности, способ участия в них. Благодаря чему имеются оптимальные условия для самовыражения, самоопределения и развития индивидуальных способностей;
- положительного ориентирования. Уделяется значительное внимание позитивным примерам, их положительному влиянию на здоровье людей;
- доступности (соответствие возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);
- наглядности (практические, лабораторные работы, опыты, иллюстративность, наличие дидактического материала);
- научности (наличие технической и методологической базы, теоретической основы);
- реализация системно - деятельностного подхода, основанного на самостоятельном добывании обучающимися необходимых знаний;
- формирование навыков эффективной индивидуальной и коллективной работы.

Цель: формирование ценностного отношения к собственному физическому, психологическому, социальному здоровью и здоровью других людей, формирование культуры поведения в природе.

Результаты обучения:

Предметные:

- познакомить с наукой экологией человека, её основными разделами (биологическая экология, прикладная, социальная). Выяснить степень влияние

на организм климатических, химических, антропогенных и социальных факторов;

- изучить строение и функционирование опорно-двигательной, кровеносной, дыхательной, нервной систем, кожи, анализатор, желез внутренней секреции. Показать, что на их развитие и правильное формирование значительное влияние оказывает образ жизни и состояние окружающей среды;

- выяснить причины распространенных заболеваний подростков (анемия, юношеская гипертония, гиподинамия, сколиоз, фотоэпилепсия, аллергия);

- обучать практическим умениям и навыкам самостоятельного сохранения и укрепления здоровья и профилактики болезней. Рассказать о правильном закаливании, питании, рациональной организации режима дня, важности двигательной активности, способах укрепления иммунной системы, правилах работы с гаджетами, методиках профилактики переутомления, стрессов, агрессии, методиках снятия психологического напряжения и мышечного расслабления (релаксация), пагубном влиянии на организм вредных привычек, способов избавления от них;

Метапредметные, развивать навыки:

- по самостоятельному сохранению и укреплению своего здоровья, объективному оцениванию факторы риска из окружающей среды.

- понимание опасность курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;

- по самостоятельному проведению опытов, практических и лабораторных работ, проектов, творческих заданий;

- по самостоятельному поиску необходимой информации из различных научных источников;

- по самостоятельной организации эффективной учебной деятельности (целеполагание, планирование, прогнозирование, коррекция, оценка, саморегуляция, рефлексия);

- по эффективному использованию речевых средств, в ходе дискуссий, диспутов, защите сообщений, аргументации своей позиции;

- по эффективной работе индивидуально, в парах, группе;

- по использованию правил бережного природопользования в повседневной жизни.

Личностные:

- способствовать формированию позитивного ценностного отношения к здоровому образу жизни, безопасной и ответственной жизни;

- способствовать формированию активной гражданской позиции, экологической культуры в ходе участия в природоохранных акциях;

- способствовать осуществлению нравственного воспитания обучающихся в ходе формирования взаимопомощи и взаимоуважения по отношению друг к другу;

- оказывать влияние на дальнейший выбор профессии связанной с экологией человека (врач, учитель валеологии, биологии, психологии, диетолог).

Планируемые результаты обучающихся

Должны знать:

- о воздействии природных и социальных факторов на организм человека;
- влияние электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации на организм человека;
- факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем;
- факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы, внешние воздействия на органы зрения, слуха, кожные покровы;
- особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов;
- правила закаливания, гигиены, сохраняющие здоровье человека, способы профилактики болезней;
- последовательность проведения опытов, принципы выдвижения гипотез на основе житейских представлений или изученных закономерностей;
- поиск необходимой информации в справочных изданиях (в том числе в сети Internet). Правила оформления проектов, презентаций, творческих работ.

Должны уметь:

- объяснять, как связаны здоровье и образ жизни, какое влияние оказывает климат на здоровье;
- объяснять роль белков, жиров, углеводов в организме. Какой вред организму наносят нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы;
- осуществлять профилактику болезней кровеносной, опорно-двигательной, дыхательной, пищеварительной, нервной систем и анализаторов (слух, зрение);
- соблюдать меры профилактики вирусных и бактериальных заболеваний, стрессов, переутомления, агрессии, вредных привычек (курение, алкоголизм);
- выполнять основные виды физических упражнений (анаэробные, силовые, растяжки);
- соблюдать правила пребывания на солнце. Правила закаливания (воздушные ванны. Водные процедуры. Обтирание, ножные ванны, обливание, купание);
- соблюдать правила гигиены сна, работы с гаджетами. Использовать методы релаксации.
- описывать собственные наблюдения или опыты, различать в них цель, условия проведения и полученные результаты. Использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи;
- следовать правилам безопасности при проведении практических работ;
- объективно оценивать собственный вклад в деятельность группы, осуществлять рефлекссию личных учебных достижений;
- использовать способы решения проблем творческого и поискового характера;
- проявлять чувства взаимопомощи и взаимоуважения по отношению к окружающим людям, заботу и ответственность по отношению к природе.

Адрес программы.

10 лет - младшие школьники, для которых характерна эмоциональность восприятия, подвижность. Они находятся во власти ярких образов, фактов, запоминают в первую очередь то, что произвело на них наибольшее впечатление (интересно, неожиданно). Младшие школьники с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками.

Их увлекает совместная коллективная деятельность. Охотно выполняют поручения, не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Неудача вызывает резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем.

Особенности поведения детей 9-10 лет:

- энергичны, настойчивы, инициативны;
- часты беспокойные состояния, нуждаются в постоянной деятельности;
- любят коллективные игры, боятся поражения, чувствительны к критике;
- интересы постоянно меняются.

11-14 лет - средний школьный возраст. Содержание и характер учебной деятельности в этом возрасте существенно меняется. Подросток приступает к систематическому овладению основами науками, успешно выполняет самостоятельные задания, «пробуют свои силы в новой ситуации». Любят подвижные и интеллектуальные игры, которые содержат в себе элемент соревнования. Ждут доказательности, убедительности предъявляемых знаний, при этом, им необходимо находить доказательства самим.

Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Подростки способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности. Чем насыщеннее, энергичнее их жизнь, тем больше она им нравится.

Особенности поведения детей 11-14 лет:

- складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со сверстниками и педагогом;
- стремятся к соревновательности.

Объём ДООП: долгосрочная, срок реализации - 1 год.

Периодичность занятий. Проводятся по двум вариантам:

- 1 раз в неделю по 2 академических часа. После первой половины занятия (40 минут) имеется перерыв 10 минут;
- 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма обучения ДООП: очная, модульная.

Наполняемость группы: 12-25 человек.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, групповая, индивидуальная, представленные консультациями, объяснениями, практическими заданиями.

Формы занятий: лабораторная и практическая работа, самостоятельная работа, проведение опытов, наблюдений, дискуссия, круглый стол, эвристиче-

ская беседа. Защита творческих работ (фото-отчёт, коллаж, проект, презентация, рекомендательная карточка).

Формы подведения итогов реализации ДООП:

- **вводный, промежуточный контроль** (тестовые задания, фото-отчёт, оформление листовок, рекомендательных карточек, информационных плакатов);

- **итоговой контроль** (защита проектов, презентаций, квест).

Способы проверки результатов обучающихся.

Ведение педагогом оценочного листа «Критерии оценки учебного проекта обучающихся», «Критерии оценки практической и лабораторной работ».

Условия перевода обучающихся на следующий учебный год: выполнение итогового контроля знаний не ниже низкого уровня.

Критерии оценки результативности обучающихся:

- высокий уровень - успешное усвоение более 70% содержания программы, умение самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки на практике;

- средний уровень - успешное усвоение от 50% до 70% содержания программы, при применении полученных знаний, умений на практике испытывает затруднения, допускает ошибки;

- низкий уровень - успешное усвоение менее 50% содержания программы, может применять знания, умения и навыки на практике только с помощью педагога. Тестовые задания вводного, промежуточного и итогового контроля представлены в Приложении №2.

Учебный план программы (72 часа)

№	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Модуль I «Окружающая среда и здоровье человека»	16	8	8
2	Модуль II «Опорно-двигательная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы»	22	9	13
3	Модуль III «Кожа, нервная система, анализаторы, железы внутренней секреции»	34	13	21
Итого		72	30	42

Содержание учебного плана

Модуль I «Окружающая среда и здоровье человека» (16 ч.)

Цель: формирование понимания человек как биосоциального существа.

Результаты обучения:

Предметные:

- познакомить с наукой экологией человека, её основными разделами (биологическая экология, прикладная, социальная). Определить степень влия-

ние на организм биотических, абиотических и антропогенных факторов (биологические, социальные, химические, физические);

- выявить особенности внешнего строения рас человека (негроидная, европеоидная, монголоидная);

- дать представление о науке биометеорологии. Изучить влияние климатических факторов на здоровье (низких и высоких температур, электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации).

Метапредметные, развивать навыки:

- по профилактики сезонных болезней, способ избавления от вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ);

- по проведению опытов, проектов;

- по самостоятельному поиску необходимой информации из различных научных источников;

- по эффективной работе индивидуально, в парах, группе

Личностные:

- способствовать формированию позитивного ценностного отношения к здоровому образу жизни, безопасной и ответственной жизни;

- способствовать осуществлению нравственного воспитания обучающихся в ходе формирования взаимопомощи и взаимоуважения по отношению друг к другу.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
		Всего	Теор.	Прак.		
1	Вводное занятие «Что изучает экология человека». Значимость и практическая направленность науки.	2	1	1	Эвристическая беседа, викторина.	Результаты викторины.
2	Вводный контроль «Здоровье и образ жизни».	2	2		Тестовое задание.	Результаты теста.
3	Связь природной и социальной среды со здоровьем.	2	1	1	Эвристическая беседа	Оформление коллажа.
4	Здоровье и образ жизни. Лабораторная работа №1 «Оценка состояния физического здоровья».	2	1	1	Лабораторная работа.	Результаты лабораторной работы.
5	Этапы развития взаимоотношений человека с природой. Расы человека.	2	1	1	Дискуссия.	Разгадывание кроссворда.
6	Влияние климатических факторов на здоровье. Наука биометеорология.	2	1	1	Эвристическая беседа, викторина.	Результаты викторины.
7	Вредные привычки человека и как от них избавиться.	2	1	1	Ролевая игра.	Оформление листовок «Сохрани своё здоровье!»
8	«Окружающая среда и здоровье человека» (проектная дея-	2		2	Защита обучающимися вы-	Взаимооценка представленных

	тельность).				бранных про- ектов.	проектов.
Итого		16	8	8		

Содержание

1. Вводное занятие «Что изучает экология человека». Значимость и практическая направленность науки».

Теория (1 час).

Значимость и практическая направленность курса. Что изучает экология человека. Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие.

Практика (1 час).

Эвристическая беседа «Экологические факторы, влияющие на здоровье и развитие человека (абиотические, биотические, антропогены). **Викторина.**

2. Тема 1 «Вводный контроль «Здоровье и образ жизни».

Теория (2 часа).

Тестовое задание.

3. Тема 2 «Связь природной и социальной среды со здоровьем».

Теория (1 час).

Человек как биосоциальное существо. Природная среда. Связь природной и социальной среды со здоровьем (физическим, психическим, социальным).

Практика (1 час).

Оформление коллажа «Связь природной и социальной среды со здоровьем».

4. Тема 3 «Здоровье и образ жизни». **Лабораторная работа №1** «Оценка состояния физического здоровья».

Теория (1 час).

История развития представлений о здоровом образе жизни на разных этапах развития человеческого

Практика (1 час).

Выполнение лабораторной работы по объективному оцениванию состояния своего здоровья по частоте пульса до и после нагрузок.

5. Тема 4 «Этапы развития взаимоотношений человека с природой. Расы человека».

Теория (1 час).

Этапы развития взаимоотношений человека с природой. Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Характеристика основных адаптивных типов человека. Этнография

Практика (1 час).

Самостоятельная работа по карточке «Расы человека: негроидная, европеоидная, монголоидная. Антропология».

Дискуссия «Влияние климатических условий жизни на типы телосложения: арктический, тропический, высокогорный, пустынный». **Разгадывание кроссворда**

6. Тема 5 «Влияние климатических факторов на здоровье. Наука биометеорология».

Теория (1 час).

Влияние климатических факторов на здоровье. Биометеорология. Экстремальные факторы окружающей среды: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

Практика (1 час).

Дискуссия «Влияние природно-климатических условий Алтайского края на население. Викторина.

7. Тема 6 «Вредные привычки человека и как от них избавиться».**Теория (1 час).**

Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ. Влияние на организм человека.

Практика (1 час).

Ролевая игра «Умей сказать - нет!»

Оформление листовок Сохрани своё здоровье!»

8. Тема 7 «Окружающая среда и здоровье человека».**Практика (2 часа).**

Защита обучающимися выбранных проектов. Взаимооценка.

Примерные темы проектов:

- основные экологические проблемы Алтайского края;
- профилактика сезонных болезней;
- вредные привычки человека и как от них избавиться;
- этнография моей семьи.

Планируемые результаты обучающихся**Должны знать:**

- определение науки экология человека, её основные разделы (биологическая экология, прикладная, социальная). Степень влияние на организм биотических, абиотических и антропогенных факторов (биологические, социальные, химические, физические);
- особенности внешнего строения рас человека (негроидная, европеоидная, монголоидная);
- определение науки биометеорологии, влияние климатических факторов на здоровье (низких и высоких температур, электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации).

Должны уметь:

- самостоятельно осуществлять профилактику сезонных болезней;
- объяснять способы избавления от вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ);
- проводить, оформлять опыты, проекты;
- находить необходимую информации из различных научных источников;
- эффективной работе индивидуально, в парах, группе. Оказывать взаимопомощь, проявлять взаимоуважение.

Модуль II «Опорно-двигательная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы» (22 ч.)

Цель: формирование здорового образа жизни в ходе изучения строения, причин заболеваний, мер их профилактики опорно-двигательной, кровеносной, дыхательной и пищеварительных систем.

Результаты обучения:

Предметные:

- изучить строение и принципы функционирования перечисленных систем органов. Показать, что на их развитие и правильное формирование значительное влияние оказывает образ жизни и состояние окружающей среды;
- выявить причины и меры профилактики болезней: гиподинамия, гипоксия, анемия, онкологические заболевания, аллергия, юношеская гипертония,
- **использовать в повседневной жизни:**
- комплекс упражнений для коррекции осанки, укрепления мышц рук, плечевого пояса, спины и конечностей;
- комплекс упражнений правильной зарядки (аэробные, силовые, растяжки);
- методику «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы».
- методику «Оценка состояния противомикробного иммунитета»;
- объяснять роль белков, жиров, углеводов в организме, соблюдать рацион и режим правильного питания;
- уметь определять по упаковкам наличие в продуктах вредных веществ (нитраты, нитриты, пестициды);

Метапредметные, способствовать развитию умений и навыков:

- здорового образа жизни, культуре безопасности в ходе применения полученных знаний, изученных методик, правил профилактики болезней в повседневной жизни;
- самостоятельному проведению опытов, практических и лабораторных работ, проектов, творческих заданий;
- самостоятельному поиску необходимой информации из различных научных источников;
- самостоятельной организации эффективной учебной деятельности (целеполагание, планирование, прогнозирование, коррекция, оценка, саморегуляция, рефлексия);
- по эффективному использованию речевых средств, в ходе дискуссий, диспутов, защите сообщений, аргументации своей позиции;

Личностные, способствовать формированию:

- культуру общения и здорового образа жизни;
- нравственного воспитания, взаимопомощи и взаимоуважения в ходе работы в парах и группах;
- целеустремленности, дисциплинированности и ответственности;
- помочь социальной адаптации подростка в современных условиях, его профессиональному самоопределению;

- способствовать формированию активной гражданской позиции, экологической культуры в ходе участия в природоохранных акциях и конкурсах;

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
		Все- го	Теор.	Прак.		
Опорно-двигательная система (4 часов)						
1	Воздействие двигательной активности на организм человека. Лабораторная работа №2 «Комплекс упражнений для коррекции осанки, укрепления мышц рук, плечевого пояса, спины и конечностей»	2	1	1	Эвристическая беседа. Лабораторная работа.	Оформление информационного плаката «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!».
2	Основные категории физических упражнений. Лабораторная работа №3 «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой».	2	1	1	Лабораторная работа.	Результаты лабораторной работы.
Кровь и кровообращение (10 часов)						
3	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	2	1	1	Эвристическая беседа.	Результаты викторины.
4	Иммунитет и здоровье. Лабораторная работа №4. «Оценка состояния противoinфекционного иммунитета»	2	1	1	Лабораторная работа.	Оформление схемы «Виды иммунитета. Меры предупреждения болезней».
5	Условия полноценного развития системы кровообращения.	2	1	1	Круглый стол.	Оформление рекомендательной карточки «Календарь прививок»
6	Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения. Лабораторная работа №5 «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы».	2	1	1	Лабораторная работа.	Оформление листовок «Факторы, оказывающие отрицательное влияние на сердечно-сосудистую систему»
7	«Из моего личного опыта» (проектная деятельность по темам опорно-двигательная система и кровообращение).	2		2	Защита обучающимися выбранных проектов.	Взаимооценка представленных проектов.
Дыхательная и пищеварительные системы (8 часов)						
8	Правильное дыхание. Лабораторная работа №6	2	1	1	Эвристическая беседа.	Оформление листовок «Факторы

	«Влияние холода на частоту дыхательных движений».				Лабораторная работа.	риска, отрицательно влияющие на дыхательную систему»
9	Основные компоненты пищи. Признаки основных видов витаминной недостаточности.	2	1	1	Круглый стол.	Оформление схемы «Основные компоненты здорового питания»
10	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Практическая работа №1 «О чём может рассказать упаковка продукта».	2	1	1	Практическая работа.	Оформление информационного плаката «Как выбрать качественные продукты питания»
11	Промежуточный контроль «Моё сбалансированное питание. Мой режим питания» (проектная деятельность).	2		2	Защита обучающимися выбранных проектов.	Взаимооценка представленных проектов.
Итого		22	9	13		

Содержание

Опорно-двигательная система (4 часа). Теория 2, практика 2	
1. Тема 8 «Воздействие двигательной активности на организм человека». Лабораторная работа №2 «Комплекс упражнений для коррекции осанки, укрепления мышц рук, плечевого пояса, спины и конечностей» Теория (1 час). Условия правильного формирования опорно-двигательной системы». Гиподинамия у детей и взрослых. Практика (1 час). Выполнение лабораторной работы по определению правильных упражнений, корректирующих осанку, укрепляющих мышцы рук, плечевого пояса, спины и конечностей. Оформление информационного плаката «Здоровье в порядке- спасибо зарядке!».	
2. Тема 9 «Основные категории физических упражнений». Лабораторная работа №3 «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой». Теория (1 час). Виды упражнений: аэробные, силовые, растяжки. Разнообразие, правильная последовательность выполнения. Практика (1 час). Выполнение лабораторной работы по объективному оцениванию состояния своего организма к физическим нагрузкам. Круглый стол по теме «Как подготовить организм к существенным физическим нагрузкам»	

Кровь и кровообращение (10 часов). Теория 4, практика 6	
3. Тема 10 «Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови» <u>Теория (1 час).</u> Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия. Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. <u>Практика (1 час).</u> Эвристическая беседа «Причины и меры профилактики анемии, аллергии» Оформление в группах информационного плаката «Причины и меры профилактики гипоксии, анемии, аллергии».	
4. Тема 11 «Иммунитет и здоровье».Лабораторная работа №4. «Оценка состояния противoinфекционного иммунитета» <u>Теория (1 час).</u> Виды клеток иммунитета, принципы их работы. Меры предупреждения болезней. <u>Практика (1 час).</u> Лабораторная работа по оценке состояния противoinфекционного иммунитета по частоте и тяжести переносимых в течение года простудных заболеваний	
5. Тема 12 «Условия полноценного развития системы кровообращения». <u>Теория (1 час).</u> Ударный объем. Частота сердечных сокращений. Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертония. Роль прививок в поддержание здоровья населения <u>Практика (1 час).</u> Круглый стол «Роль прививок в поддержание здоровья населения». Оформление рекомендательной карточки «Календарь прививок».	
6. Тема 13 «Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения». Лабораторная работа №5 «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы». <u>Теория (1 час).</u> Факторы, отрицательно влияющие на сердечно-сосудистую систему. Гипертония. Профилактика заболеваний сердца и гипертонии. Воздействие алкоголя и никотина на работу сердца и сосудов. <u>Практика (1 час).</u> Лабораторная работа. Оформление листовок «Факторы, оказывающие отрицательное влияние на сердечно-сосудистую систему».	
7. Тема 14 ««Из моего личного опыта» <u>Практика (2 часа).</u> Защита обучающимися выбранных проектов. Взаимооценка. Примерные темы проектов: - формирование навыков активного образа жизни; - причины и профилактика гиподинамии у детей и взрослых; - моя зарядка (комплекс анаэробных, силовых упражнений, растяжек); - причины и профилактика анемии, гипертонии у детей и взрослых - артериальное давление и пульс - показатели здоровья сердечно - сосудистой си-	

стемы; - помощь больным, страдающим сердечными и онкологическими заболеваниями.
Дыхательная и пищеварительные системы (8 часов). Теория 3, практика 5
8. Тема 15 «Правильное дыхание». Лабораторная работа №6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений». <u>Теория (1 час).</u> Методика правильного дыхания. Горная болезнь. Физическая активность и потребность в кислороде. Канцерогены. <u>Практика (1 час).</u> Лабораторной работа. Оформление листовок «Факторы риска, отрицательно влияющие на дыхательную систему».
9. Тема 16 «Основные компоненты пищи. Признаки основных видов витаминной недостаточности». <u>Теория (1 час).</u> Строение и функционирование пищеварительной системы. Значение основных компонентов пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, вода). Питательные вещества и природные пищевые компоненты. Гиповитаминозы. Питьевой режим. <u>Практика (1 час).</u> Самостоятельная работа по схеме «Основные компоненты здорового питания». Оформление презентации в группах «Правильный рацион и режим питания».
10. Тема 17 «Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний». Практическая работа №1 «О чём может рассказать упаковка продукта». <u>Теория (1 час).</u> Вредные вещества: нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы. Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами: сальмонеллез, ботулизм. <u>Практика (1 час).</u> Практическая работа по определению полезных и вредных продуктов. Оформление информационного плаката «Как выбрать качественные продукты питания»
11. Тема 18 «Моё сбалансированное питание. Мой режим питания» (рубежный контроль). <u>Практика (2 часа).</u> Защита обучающимися выбранных проектов. Взаимооценивание.

Планируемые результаты обучающихся

Должны знать:

- строение и принципы функционирования опорно-двигательной, кровеносной, дыхательной и пищеварительная систем. перечисленных систем органов.
- объяснять, что на их развитие и правильное формирование значительное влияние оказывает образ жизни и состояние окружающей среды;

- причины и меры профилактики болезней: гиподинамия, гипоксия, анемия, онкологические заболевания, аллергия, юношеская гипертония,
- объяснять роль белков, жиров, углеводов в организме, соблюдать рацион и режим правильного питания;
- способы самостоятельной организации эффективной учебной деятельности в ходе выполнения лабораторных и практических работ, способы творческого подхода к выполнению проектов, рекомендательных карточек, плакатов;
- **Должны уметь использовать в повседневной жизни:**
 - комплекс упражнений для коррекции осанки, укрепления мышц рук, плечевого пояса, спины и конечностей;
 - комплекс упражнений правильной зарядки (аэробные, силовые, растяжки);
 - методику «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы».
 - методику «Оценка состояния противомикробного иммунитета»;
 - уметь определять по упаковкам наличие в продуктах вредных веществ (нитраты, нитриты, пестициды);

Модуль III «Кожа, нервная система, анализаторы, железы внутренней секреции» (34 ч.)

Цель: формирование здорового образа жизни в ходе изучения строения, причин заболеваний, мер их профилактики кожи, нервной системы, анализаторов, желез внутренней секреции.

Результаты обучения:

Предметные:

- изучить строение и принципы функционирования перечисленных систем органов. Показать, что на их развитие и правильное формирование значительное влияние оказывает образ жизни и состояние окружающей среды;
- выяснить причины и меры профилактики болезней: фотоэпилепсия, укачивание, вибрационная болезнь;
- **использовать в повседневной жизни:**
 - правил пребывания на солнце, изучить воздействие солнечных лучей на кожу;
 - способы и правила закаливания. Солнечные и воздушные ванны. Водные процедуры: обтирание, ножные ванны, обливание, купание, посещение бани;
 - правил гигиены здорового сна. Правила работы с гаджетами, правила пользования наушниками;
 - выяснить причины нарушения зрения, воздействие шума на остроту слуха;
 - методики профилактики переутомления, стрессов, агрессии, снятия психологического напряжения и мышечного расслабления (релаксация);
 - методику определения типа высшей нервной деятельности (сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик);

- методику определения некоторых свойств нервных процессов. Сила, уравновешенность, подвижность. «Теппинг - тест»;

- выяснить особенности развития организма юноши и девушки, влияние на них алкоголя и никотина;

- определить значение в функционирование организма желёз внутренней секреции (щитовидная, поджелудочная, надпочечники);

Метапредметные, способствовать развитию умений и навыков:

- здорового образа жизни, культуре безопасности в ходе применения полученных знаний, изученных методик, правил профилактики болезней в повседневной жизни;

- самостоятельному проведению опытов, практических и лабораторных работ, проектов, творческих заданий;

- самостоятельному поиску необходимой информации из различных научных источников;

- самостоятельной организации эффективной учебной деятельности (целеполагание, планирование, прогнозирование, коррекция, оценка, саморегуляция, рефлексия);

- по эффективному использованию речевых средств, в ходе дискуссий, диспутов, защите сообщений, аргументации своей позиции;

Личностные, способствовать формированию:

- культуру общения и здорового образа жизни;

- нравственного воспитания, взаимопомощи и взаимоуважения в ходе работы в парах и группах;

- целеустремленности, дисциплинированности и ответственности;

- помочь социальной адаптации подростка в современных условиях, его профессиональному самоопределению;

- способствовать формированию активной гражданской позиции, экологической культуры в ходе участия в природоохранных акциях и конкурсах;

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, контроля
		Все- го	Теор.	Прак.		
Кожа, нервная система, анализаторы, железы внутренней секреции (34 часов)						
1	Воздействие на кожу солнечных лучей. Правила пребывания на солнце.	2	1	1	Эвристическая беседа.	Результаты викторины.
2	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Практическая работа №2 «Правильное закаливание. Средства и способы».	2	1	1	Практическая работа.	Фото-отчёт «Правильное закаливание»
3	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.	2	1	1	Круглый стол.	Результаты викторины.
4	Утомление, переутомление,	2	1	1	Практическая	Оформление схе-

	стресс. Практическая работа №3. «Развитие утомления».				работа.	мы «Причины и пути предупреждения переутомления»
5	Стресс как негативный биосоциальный фактор. Стрессустойчивость.	2	1	1	Дискуссия.	Результаты викторины.
6	Типы высшей нервной деятельности.	2	1	1	Ролевая игра.	Результаты викторины.
7	Лабораторная работа №8 «Определение некоторых свойств нервных процессов».	2		2	Лабораторная работа.	Результаты теппинг - теста .
8	Практическая работа №4. «Какой у тебя тип темперамента».	2		2	Практическая работа.	Оформление информационного плаката «Твой тип темперамента, зачем его нужно знать»
9	Биоритмы и причины их нарушений. Лабораторная работа №9 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».	2	1	1	Лабораторная работа.	Оформление графика «Изменение физиологических функций в течение дня».
10	Гигиенический режим сна - составляющая здорового образа жизни.	2	1	1	Эвристическая беседа.	Оформление рекомендательной карточки «Гигиена здорового сна»
11	Условия нормального функционирования зрительного анализатора.	2	1	1	Круглый стол	Фото-отчёт «Правильная организация работы на компьютере».
12	Внешние воздействия на слух и орган равновесия. Лабораторная работа №10 «Воздействие шума на остроту слуха»	2	1	1	Лабораторная работа.	Фото-отчёт «Правила пользования наушниками».
13	«Из моего личного опыта» (проектная деятельность по темам кожа, нервная система, анализаторы).	2		2	Защита обучающимися выбранных проектов.	Взаимооценка представленных проектов.
14	Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.	2	1	1	Эвристическая беседа.	Результаты викторины.
15	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.	2	1	1	Круглый стол.	Оформление сообщений «Как избежать ошибок подросткового периода»

16	Проблемы взросления и культура здоровья.	2	1	1	Дискуссия.	Оформление коллажа.
17	Итоговый контроль. Квест «В здоровом теле - здоровый дух!»	2		2	Квест, игра в командах.	Количество заработанных жетонов в ходе правильно выполненных заданий.
Итого		34	13	21		

Содержание

Кожа, нервная система, анализаторы, железы внутренней секреции (34 часов). Теория 13, практика 21	
1. Тема 19 «Воздействие на кожу солнечных лучей. Правила пребывания на солнце». <u>Теория (1 час).</u> Строение кожи. Воздействие солнечных лучей на неё. Инфракрасные, видимые, ультрафиолетовые лучи. Солнечное голодание. Испарение пота. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. <u>Практика (1 час).</u> Эвристическая беседа. Оформление в группах презентации «Правила пребывания на солнце».	
2. Тема 20 «Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Практическая работа №2 «Правильное закаливание. Средства и способы». <u>Теория (1 час).</u> Правила закаливания. Средства и способы закаливания. Солнечные ванны. Воздушные ванны. Водные процедуры: обтирание, ножные ванны, обливание, купание, посещение бани. <u>Практика (1 час).</u> Практическая работа. Оформление в группах информационных плакатов (по выбору): - «Правильное закаливание»; - «Здравницы, санатории Алтайского края. Какие болезни лечат».	
3. Тема 21 «Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы». <u>Теория (1 час).</u> Нервная система. Высшая нервная деятельность. Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Психическое здоровье (Психогигиена); <u>Практика (1 час).</u> Круглый стол «Факторы, отрицательно влияющие на развитие нервной системы в подростковом возрасте». Викторина.	
4. Тема 22 «Утомление, переутомление, стресс». Практическая работа №3. «Развитие утомления». <u>Теория (1 час).</u> Утомление и переутомление: причины возникновения и пути предупреждения.	

<u>Практика (1 час).</u> Практическая работа. Оформление схемы «Причины и пути предупреждения переутомления»
5. Тема 23 «Стресс как негативный биосоциальный фактор. Стрессустойчивость» <u>Теория (1 час).</u> Факторы, отрицательно влияющие на развитие нервной системы в подростковом возрасте. <u>Практика (1 час).</u> Дискуссия «Как правильно справиться со стрессом». Викторина.
6. Тема 24 «Типы высшей нервной деятельности». <u>Теория (1 час).</u> Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности (сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик). <u>Практика (1 час).</u> Ролевая игра (роли в игре: генератор идей, аналитик, модератор, секретарь, докладчик). Викторина.
7. Тема 25 Лабораторная работа №8 «Определение некоторых свойств нервных процессов». <u>Практика (2 часа).</u> Лабораторная работа по определению силы, уравновешенности, подвижности нервной системы. «Теппинг - тест».
8. Тема 26 Практическая работа №4. «Какой у тебя тип темперамента». <u>Практика (2 часа).</u> Практическая работа по определению типа темперамента. Оформление информационного плаката «Твой тип темперамента, зачем его нужно знать»
9. Тема 27 «Биоритмы и причины их нарушений». Лабораторная работа №9 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей». <u>Теория (1 час).</u> Ритмы в неживой и живой природе. Биологические часы. Суточные биоритмы и причины их нарушений. Биоритмология. <u>Практика (1 час).</u> Лабораторная работа. Оформление графика «Изменение физиологических функций в течение дня
10. Тема 28 «Гигиенический режим сна - составляющая здорового образа жизни». <u>Теория (1 час).</u> Сон. Фазы сна. Продолжительность сна в разные периоды жизни. Гигиена сна. <u>Практика (1 час).</u> Эвристическая, оформление рекомендательной карточки «Гигиена здорового сна»
11. Тема 29 «Условия нормального функционирования зрительного анализатора» <u>Теория (1 час).</u> Строение глаза, принцип функционирования зрения, факторы отрицательно влияющие на зрение. Гигиенические рекомендации при работе на компьютере. Фото-

эпилепсия. <u>Практика (1 час).</u> Круглый стол «Причины нарушения зрения». Фото-отчёт «Правильная организация работы на компьютере».
12. Тема 30 «Внешние воздействия на слух и орган равновесия. Лабораторная работа №10 «Воздействие шума на остроту слуха» <u>Теория (1 час).</u> Звук и шум. Зависимость между силой, продолжительностью и повреждающим действием шума. Шум от различных источников. Воздействие шума на организм человека. Укачивание. Вибрационная болезнь. <u>Практика (1 час).</u> Лабораторная работа. Фото-отчёт «Правила пользования наушниками».
13. Тема 31 «Из моего личного опыта» <u>Практика (2 часа).</u> Защита обучающимися выбранных проектов. Взаимооценка
14. Тема 32 «Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции». <u>Теория (1 час).</u> Железы внутренней секреции (щитовидная железа, паращитовидные железы, поджелудочная железа, надпочечники) их значение в функционирование организма. <u>Практика (1 часа).</u> Эвристическая беседа. Викторина.
15. Тема 33 «Особенности развития организма юноши и девушки» <u>Теория (1 час).</u> Особенности развития и полового созревания, функционирования щитовидной железы в подростковом возрасте. Эндемический зоб. Влияние гормонов эпифиза на организм человека и животных. <u>Практика (1 час).</u> Круглый стол «Как избежать ошибок подросткового периода»
16. Тема 33 «Проблемы взросления и культура здоровья». <u>Теория (1 час).</u> Влияние алкоголя, курения, наркотических веществ на развитие организма подростков. <u>Практика (1 час).</u> Дискуссия. Оформление коллажа «Я говорю – нет- вредным привычкам!»
17. Итоговое занятие. Квест «В здоровом теле - здоровый дух!» (итоговый контроль) <u>Практика (2 час).</u> Выполнение заданий в командах. Подсчёт заработанных жетонов в ходе правильно выполненных заданий, подведение итогов, рефлексия.

Планируемые результаты обучающихся

Должны знать:

- строение и принципы функционирования кожа, нервной системы, анализаторов, желёз внутренней секреции».

- объяснять, что на их развитие и правильное формирование значительное влияние оказывает образ жизни и состояние окружающей среды;

- объяснять причины и меры профилактики болезней: фотоэпилепсия, укачивание, вибрационная болезнь;

Должны уметь использовать в повседневной жизни:

- правила пребывания на солнце, изучить воздействие солнечных лучей на кожу;

- способы и правила закаливания. Солнечные и воздушные ванны. Водные процедуры: обтирание, ножные ванны, обливание, купание, посещение бани;

- правила гигиены здорового сна. Правила работы с гаджетами, правила пользования наушниками;

- причины нарушения зрения, воздействие шума на остроту слуха;

- методики профилактики переутомления, стрессов, агрессии, снятия психологического напряжения и мышечного расслабления (релаксация);

- методику определения типа высшей нервной деятельности (сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик);

- методику определения некоторых свойств нервных процессов. Сила, уравновешенность, подвижность. «Теппинг - тест»;

- выяснить особенности развития организма юноши и девушки, влияние на них алкоголя и никотина;

- определить значение в функционирование организма желёз внутренней секреции (щитовидная, поджелудочная, надпочечники);

Методическое и техническое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Название модуля	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	«Окружающая среда и здоровье человека»	Викторины, кроссворды, дидактические карточки, тестовое задания, схемы, план выполнения лабораторной работы и проекта. Презентации: - экологические факторы, влияющие на здоровье человека; - физические, химические, биологические, социальные антропогенные факторы; - экстремальные факторы окружающей среды, влияющие на человека; - основные экологические проблемы Алтайского края. Документальные фильмы: - человек - биосоциальное существо;	Компьютер, проектор, настенная доска, мячик, парты, стулья. Ватман, альбом, фломастеры, карандаши, тетради. Секундомер, часы с секундной стрелкой, влажные салфетки.

		- здоровья и образа жизни человека; - расы человека; - влияния климата на здоровье человека; - вредные привычки человека их влияние на здоровье.	
2	Влияние факторов среды на функционирование систем органов. Репродуктивное здоровье». Темы: опорно-двигательная система, кровь и кровообращение, дыхательная и пищеварительные системы, Кожа, нервная система, анализаторы	План выполнения лабораторной и практической работы, проекта. Рекомендательные карточки, информационные плакаты, викторины, кроссворды. Дидактические карточки, тестовые задания, схемы, коллажи. Презентации: - факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной системы; - примеры аэробных и силовых упражнений, упражнений на растяжку; - факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия; - сбалансированный состав пищи (белка, углеводы, витамины, вода и минеральные соли); - негативное воздействие нитратов, нитритов, пестицидов и солей тяжелых металлов на организм человек; - культура питания. Режим питания; - солнечные ванны. Воздушные ванны. Водные процедуры; - утомление, переутомление, стресс, причины возникновения и пути предупреждения; - типы высшей нервной деятельности. Типы темперамента; - суточные биоритмы и причины их нарушений. Биоритмология; - причины нарушения зрения. Гигиенические рекомендации при работе на компьютере. Документальные фильмы: - негативное влияние гиподинамии на системы органов; - профилактика заболеваний сердца и гипертонии;	Компьютер, проектор, настенная доска, мячик, парты, стулья. Ватман, альбом, фломастеры, карандаши, тетради. Секундомер, часы с секундной стрелкой, скамья. Тазик, водный и воздушный термометр, линейка, плеер, влажные салфетки. Упаковки от соков, батончиков, чипсов, мороженого, йогуртов, полуфабрикатов.

		- воздействие алкоголя и никотина на работу сердца и сосудов; - признаки основных видов витаминной недостаточности; - правила закаливания. Средства и способы; - гигиенический режим сна. Фазы и гигиена сна. - Особенности функционирования щитовидной железы в подростковом возрасте.	
--	--	---	--

Методы обучения: словесный, наглядный, проблемно-поисковый, исследовательский, творческий. Способствуют формированию активности, любознательности, самостоятельности.

Используемые технологии: индивидуального и группового обучения, развивающего и проблемного обучения, проектной деятельности, игровая деятельность.

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	Период, дата
Начало образовательного процесса/ окончание образовательного процесса по ДООП	Начало 1 сентября, окончание 31 мая.
Продолжительность образовательного процесса: количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Продолжительность каникул	зимние с 30 декабря по 10 января (10 дней); летние с 1 июня по 31 августа (92 дня)
Промежуточная аттестация, текущий, итоговый контроль за достижением обучающимися планируемых результатов освоения ДООП.	
Сроки начальной диагностики	сентябрь
Сроки промежуточной диагностики	декабрь
Сроки итоговой диагностики	май

Формы аттестации и оценочный материал

Формы аттестации:

- вводный, промежуточный контроль (тестовые задания, фото-отчёт, оформление листовок, рекомендательных карточек, информационных плакатов);
- итоговой контроль (защита проектов, презентаций, квест).

Критерии оценки учебного проекта обучающихся.

Результаты работы оцениваются на основе уровневого подхода - определяется низкий (4-6 баллов), средний (7-9 баллов), высокий (10-12 баллов).

Оценивается самостоятельность обучающихся в ходе выполнения заданий:

- способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем;
- сформированность предметных знаний и способов действий;
- сформированность регулятивных действий;
- сформированность коммуникативных действий.

Таблица №3 «Критерии оценки учебного проекта обучающихся»

Содержание критериев	Баллы	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
		Базовый (оценка 3,4)	Повышенный (оценка 5)
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	1-2-3	Работа в целом свидетельствует о способности с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения. Продemonстрирована способность приобретать новые знания или осваивать новые способы действий.	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения. Продemonстрировано умение самостоятельно мыслить и приобретать новые знания или осваивать новые способы действий.
Знание предмета	1-2-3	Продemonстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки.	Продemonстрировано свободное владение и понимание содержания выполненной работы. Ошибки отсутствуют.
Регулятивные действия	1-2-3	Продemonстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена. Некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося.	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления. Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно.
Коммуникативные действия	1-2-3	Продemonстрированы навыки оформления и представления лабораторной и проектной работ, опытов, презентаций, рекомендательных карточек и информационных плакатов, сообщений. Работы хорошо оформлены, но, не везде присутствует последовательность, логичность. Автор отвечает не на все вопросы	Тема ясно определена и пояснена. Работы хорошо оформлены. Все мысли выражены логично, последовательно, аргументировано. Работы вызывают интерес. Автор отвечает на все вопросы
Итог: 4-6 первичных баллов – низкий уровень; 7-9 первичных баллов – средний уровень; 10-12 первичных баллов – высокий уровень.			

Критерии оценки практических, лабораторных работ обучающихся

Высокий уровень.

1. Правильно определил цель опыта.
2. Выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности проведения опытов и измерений.
3. Самостоятельно и рационально выбрал и подготовил для опыта необходимое оборудование, все опыты провел в условиях и режимах, обеспечивающих получение результатов и выводов с наибольшей точностью.
4. Научно грамотно, логично описал наблюдения и сформулировал выводы из опыта.
5. Эксперимент осуществляет по плану с учетом техники безопасности и правил работы с материалами и оборудованием.

Средний уровень.

1. Правильно определил цель опыта, работу выполняет правильно не менее чем на половину, объём выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы.
2. При выполнении работы сделал два-три недочёта, но на необходимую последовательность проведения опытов и измерений это не повлияло.
3. Опыт проводил в условиях, не обеспечивающих достаточной точности измерений.
4. В описании наблюдений из опыта допустил неточности, выводы сделал неполные.
5. Эксперимент осуществляет по плану с учётом техники безопасности и правил работы с материалами и оборудованием.

Низкий уровень.

1. Не определил самостоятельно цель опыта, выполнил работу не полностью, не подготовил нужное оборудование. Объём выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.
2. Опыт проводился в нерациональных условиях, что привело к получению результатов с большей погрешностью.
3. Или в отчёте были допущены в общей сложности не более трёх ошибок не принципиального для данной работы характера, но повлиявших на результат выполнения.
4. Допускает грубые ошибки в ходе эксперимента (в объяснении, в оформлении работы), Выводы сделал неполные.
5. Допускает ошибки правил техники безопасности при работе с материалами и оборудованием, которая исправляется по требованию педагога.

Список литературы для педагога

1. Акимова Т., Трифонова Т., Хаскин В. Экология человека. - М. - 2008. - 425 с.
2. Анисимова В.С., Бруновт Е.П. Самостоятельные работы по анатомии, физиологии и гигиене человека. - 2007. - 156с.
3. Воронина Г.А., Федорова М.З. Экология человека. Культура здоровья: 8 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2008. - 64с.
4. Вронский В.А. Экология человека на рубеже веков.//Биология в школе.- 2003.-№3.-с.5-9
5. Горбунова Н.В., Кочкина Л.В. Методика организации работы над проектом. // Образование в современной школе. 2000. №4. С. 21-27.
6. Кучменко В.С., Федора М.З., ЛукинаТ.П. Экология человека (Культура здоровья): Учебное пособие для 8 кл.- Москва: Вентана- Граф, 2003.-45с.
7. Тяглова Е.В. Исследовательская и проектная деятельность учащихся по биологии: метод.пособие / Глобус. - М.: Глобус, 2008.-255с.
8. Мовчан В.Н. Экология человека. Учебное пособие.СПб.: СПбГУ,2006.- 292 с.
9. Окружающая среда и здоровье человека/Под ред. А.Д. Лебедева. - М.: наука, 1979.
12. Пакулова В.М. Работа с терминами на уроках биологии. - М.: Просвещение, 1990. -134с.
13. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов: Для любителей и профессионалов. - СПб.: ГИОРД, 1999. - С.10-114.
14. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. -М.: Медицина, 1989.
15. Петрушин В.И., Петрушин И.В.. Валеология: Учебное пособие.- М.: Гардарики, 2002.-144с.
16. Стафеев В.Ф. Гигиена в вопросах и ответах. - Петрозаводск: ПГУ, 1998.- 103с.
17. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991.
18. Тяглова Е.В. Исследовательская и проектная деятельность учащихся по биологии: метод.пособие / Глобус. - М.: Глобус, 2008.-255с.
19. Физиология человека: Учебник / под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. - В 2 т.- М.: Медицина, 2002. - 448с.
20. Федорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья: 8 класс: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. М.:Вентана-Граф, 2010.- 144с.
- 21.Электронный учебник по курсу «Проектная деятельность как способ организации образовательного пространства»
<http://bgprestige.narod.ru/proekt/index.html>.

Список литературы для обучающихся

1. Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. - 64с.
 2. Вейн А.М. Бодрствование и сон. - М.: Знание, 1991. - 236с.
 3. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья. - Липецк: Изд-во ЛГПИ, 2000. - 110с.
 4. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134-259.
 5. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье: Факторы риска и системы оздоровления. - М.: Сов.спорт, 1995. - 64 с.
 6. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма. - М.: Медицина, 1989. - С.8-35, 138-174.
 7. Каневская Л.Я. Питание школьника. - М.: Медицина, 1989. - С.3-42.
 8. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду. – М.: Медицина. 1988.
 9. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. - М.: Медицина, 1991. - 159с.
 10. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни // Физкультура в школе. - 2001, № 2. - С.50-55.
 11. Масленников С.М., Кузнецова Г.А. Зачем нужна утренняя гигиеническая гимнастика // Физкультура в школе. - 2000, № 3. - С.29-31.
 12. Мейгал А.Ю., Лупандин Ю.В., Антонен Е.Г., Стафеев В.Ф. Двигательная система человека (физиология, неврология, гигиена), Петрозаводск: ПетрГУ, 2006.- 202с.
 13. Миркин Б.М., Наумова Л.Г., Ханов Ф.Н. Экологическая АЗБУКА школьника - Уфа, РИО, 1992.-188с;
 14. Пивоваров Ю.П. Гигиена и экология человека (курс лекций). М., 1999.
 15. Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков. М.: Медицина, 1986.
 16. Чусов Ю.А. Закаливание школьников. - М.: Просвещение, 1985. - 126с.
 17. Чусов Ю.А. Особенности закаливания спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 93с.
- Биология и экология. 5 -8 классы: проектная деятельность учащихся /авт.-сост. М.В.Высоцкая. - Волгоград: Учитель.- 2008.-203;

Энциклопедии:

1. Биологический энциклопедический словарь/Гл. редактор М.С.Гиляров. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2003.
2. Экологический словарь/Авторы-составители: С.Делятицкий, И.Зайонтц и др.- М.: Конкорд - Дтд, 1993.

Приложение к ДООП

Приложение 1

Рассмотрено
на методическом совете,
протокол от №

Утверждаю
приказ № от « »
директор Н.А. Реш

Исполнитель педагог дополнительного образования - Юдакова М.А.

Лист корректировки программы «Экология человека. Культура здоровья» на 2024-2025 учебный год

В связи с _____

Педагог Юдакова М.А.

Количество часов на учебный год:

- всего 74
- в неделю 2
- плановых контрольных (итоговых) занятий 3, 6 часов.

Календарный учебный график

Модуль I «Окружающая среда и здоровье человека» (16 часов)

№ п/п	Дата	Название раздела, темы	Кол-во часов	Планир.	Фактич.
1.	04.09	Вводное занятие «Что изучает экология человека». Значимость и практическая направленность науки.	2	2	
2.	11.09	Вводный контроль «Экоэрудит».	2	2	
3.	18.09	Связь природной и социальной среды со здоровьем.	2	2	
4.	25.09	Здоровье и образ жизни. Лабораторная работа №1 «Оценка состояния физического здоровья».	2	2	
5.	02.10	Этапы развития взаимоотношений человека с природой. Расы человека.	2	2	
6.	09.10	Влияние климатических факторов на здоровье. Наука биометеорология.	2	2	
7.	16.10	Вредные привычки человека и как от них избавиться.	2	2	
8.	23.10	«Окружающая среда и здоровье человека» (проектная деятельность).	2	2	
Итого:			16	16	

**Модуль II «Опорно-двигательная, кровеносная, дыхательная
и пищеварительная системы» (22 часа)**

№ п/п	Дата	Название раздела, темы	Кол- во часов	Планир.	Фактич.
Опорно-двигательная система (4 часов)					
1.	30.10	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Гиподинамия у детей и взрослых. Лабораторная работа №2 «Комплекс упражнений для коррекции осанки, укрепления мышц рук, плечевого пояса, спины и конечностей»	2	2	
2.	06.11	Основные категории физических упражнений: анаэробные, силовые, растяжки. Лабораторная работа №3 «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой».	2	2	
Кровь и кровообращение (10 часов)					
3.	13.11	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия.	2	2	
4.	20.11	Иммунитет и здоровье. Лабораторная работа №4. «Оценка состояния противoinфекционного иммунитета»	2	2	
5.	27.11	Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертония. Роль прививок в поддержание здоровья населения.	2	2	
6.	04.12	Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения. Лабораторная работа №5 «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы».	2	2	
7.	11.12	«Из моего личного опыта» (проектная деятельность по темам опорно-двигательная система и кровообращение).	2	2	
Дыхательная и пищеварительные системы (8 часов)					
8.	18.12	Правильное дыхание. Лабораторная работа №6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений».	2	2	
9.	25.12	Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, вода. Признаки основных видов витаминной недостаточности.	2	2	
10.	15.01	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Практическая работа №1 «О чём может рассказать упаковка продукта».	2	2	
11.	22.01	Промежуточный контроль «Моё сбалансированное питание. Мой режим питания» (проектная деятельность).	2	2	
Итого:			22	22	

Модуль III «Кожа, нервная система, анализаторы, железы внутренней секреции» (34 часа)

№ п/п	Дата	Название раздела, темы	Кол-во часов	Планир.	Фактич.
Кожа, нервная система, анализаторы (34 часа)					
1	29.01	Воздействие на кожу солнечных лучей. Правила пребывания на солнце. Солнечное голодание.	2	2	
2	05.02	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Практическая работа №2 «Правильное закаливание. Средства и способы».	2	2	
3	12.02	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.	2	2	
4	19.02	Утомление, переутомление, стресс. Практическая работа №3 «Развитие утомления».	2	2	
5	26.02	Стресс как негативный биосоциальный фактор. Стрессустойчивость.	2	2	
6	05.03	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.	2	2	
7	12.03	Лабораторная работа №8 «Определение некоторых свойств нервных процессов, лежащих в основе деления на типы высшей нервной деятельности».	2	2	
8	19.03	Практическая работа №4. «Какой у тебя тип темперамента».	2	2	
9	26.03	Биоритмы и причины их нарушений. Лабораторная работа №9 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».	2	2	
10	02.04	Гигиенический режим сна - составляющая здорового образа жизни.	2	2	
11	07.04	Условия нормального функционирования зрительного анализатора.	2	2	
12	14.04	Внешние воздействия на слух и орган равновесия. Лабораторная работа №10 «Воздействие шума на остроту слуха»	2	2	
13	21.04 28.04	«Из моего личного опыта» (проектная деятельность по темам кожа, нервная система, анализаторы).	4	4	
14	07.05	Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.	2	2	
15	14.05	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.	2	2	
16	21.05	Проблемы взросления и культура здоровья.	2	2	
17	28.05	Итоговое занятие. Квест «В здоровом теле - здоровый дух!»	2	2	
Итого:			34	34	

Мониторинг качества знаний (вводный, рубежный, итоговый контроль)

Вводный контроль

Модуль I «Окружающая среда и здоровье человека»

Выберите один правильный ответ:

1. Все проблемы экологии могут быть выражены одной фразой:

- 1) океан и суша связаны между собой;
- 2) все живое связано между собой и с окружающей средой;
- 3) все неживое взаимодействует между собой.

2. Экологические факторы это

- 1) факторы живой природы;
- 2) условия среды, воздействующие на человека;
- 3) условия среды, воздействующие на организмы;

3. Основная причина сбрасывания листьев деревьями и кустарниками с наступлением зимы:

- а) листья становятся слишком тяжелыми;
- б) листья теряют слишком много воды путем испарения и не могут нормально осуществлять фотосинтез;
- в) в листьях накапливается избыточная радиация, и растения так избавляются от нее;
- г) так растения избавляются от различных возбудителей болезней, накапливающихся в листьях

4. Свет, вода, состав почвы температура, воздух относятся к

- 1) биотическим факторам;
- 2) абиотическим факторам;
- 3) антропогенным факторам.

5. Уменьшение толщины озонового слоя даже на 1% может вызвать у людей увеличение уровня заболеваемости:

- 1) органов дыхания;
- 2) раком кожи;
- 3) органов выделения.

Модуль II «Опорно-двигательная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы»

Выберите один правильный ответ:

1. С точки зрения экологичности не приемлемы для употребления в пищу продукты, выращенные:

- 1) на дачах (вдали от городов);
- 2) в черте крупного промышленного города;
- 3) на полях с использованием машинной обработки;
- 4) в теплицах и парниках за городом.

7. Курение наиболее опасно для таких органов, как:

- 1) печень и почки;
- 2) сердце;
- 3) легкие;
- 4) селезенка.

2. Система мотивов и ценностей, регулирующих поведение относится к:

- 1) психическому здоровью;
- 2) физическому здоровью;
- 3) социальному здоровью.

3. Во время сна активность мозга:

- 1) полностью отсутствует;
- 2) перестраивается;
- 3) понижается;
- 4) повышается.

4. Распределите виды пищевых добавок с приведёнными примерами:

Экологичные. Неэкологичные.

Примеры: а) красители, аналогичные натуральным; б) углекислый газ; в) консервант; г) сахар и поваренная соль; д) усилители вкуса и аромата; е) минеральная вода.

Модуль III «Кожа, нервная система, анализаторы,
жёлёзы внутренней секреции»

Анкета «Режим дня»

Поставь красный кружок рядом с позицией, с которой ты согласен:

1. Знаешь ли ты что такое режим дня?

а) да, знаю; б) нет, не знаю; в) имею представление.

2. Как ты считаешь, с чего должен начинаться твой день?

а) с завтрака; б) с зарядки ; в) с водных процедур;

3. Завтракаешь ли ты утром?

а) нет б) да

4. Занимаешься на уроке физкультуры

а) с полной отдачей; б) без желания; в) лишь бы не ругали.

5. Занимаешься ли спортом дополнительно?

а) в школьной секции; б) в спортивной школе;

6. Проводишь ли ты время, играя на свежем воздухе после уроков?

а) да б) нет

7. В какое время ты обычно ложишься спать

а) 21 час б) 23 часа;

8. Какие рекомендации ты ещё можешь дать по соблюдению режима дня?

Рубежный контроль

Модуль I «Окружающая среда и здоровье человека»

Выберите один правильный ответ.

1. Экология человека - это

1) научное направление, изучающее взаимодействие людей с окружающей их средой;

- 2) научное направление, изучающее взаимодействие между людьми;
- 3) научное направление, изучающее взаимодействие людей с живыми организмами.

2.Здоровье - это

- 1) отсутствие болезней и физических недостатков;
- 2) состояние полного физического, психического и социального благополучия.
- 3) состояние полного физического здоровья.

3. К условиям, способствующим укреплению здоровья относятся;

- 1) режим дня, правильное питание, табакокурение, двигательная активность;
- 2) общение с природой, режим дня, правильное питание, двигательная активность;
- 3) режим дня, правильное питание, двигательная активность, наркомания.

4. Этнография это

- 1) наука, изучающая бытовые, культурные особенности народов мира;
- 2) наука о происхождении и эволюции человека, образовании человеческих рас;
- 3) изучающая влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека.

5.Антропология это

- 1) наука, изучающая бытовые, культурные особенности народов мира;
- 2) наука о происхождении и эволюции человека, образовании человеческих рас;
- 3) научное направление, изучающее взаимодействие людей с окружающей их средой.

6. Коренное население Крайнего Севера относятся к

- 1) арктическому типу телосложения;
- 2) тропическому типу телосложения;
- 3) пустынному типу телосложения;
- 4) высокогорному типу телосложения

**Модуль II «Опорно-двигательная, кровеносная, дыхательная
и пищеварительная системы»**

Выберите один правильный ответ.

1.Биометеорология

- 1) наука, изучающая бытовые, культурные особенности народов мира;
- 2) наука о происхождении и эволюции человека, образовании человеческих рас;
- 3) изучающая влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека.

2. Вещества и элементы необходимые для костей:

- 1) кальций , фосфор, белок, углеводы, жиры;
- 2) кальций , фосфор, белок, витамины;
- 3) кальций , фосфор, витамины.

3.Что не способствует сохранению здоровья

- 1) гиподинамия;
- 2) двигательная активность;
- 3) соблюдение режима дня.

4. Развитию сердечно - сосудистой системы способствует:

- 1) мышечные нагрузки;

2) употребление повышенного количества соли;

3) психоэмоциональный стресс.

5. К основным компонентам пищи не относится:

1) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода;

2) нитраты, простейшие, вирусы, соли тяжелых металлов;

3) вода, белки, жиры, углеводы.

6. Продукты, содержащие наибольшее количество белка:

1) масло, хлеб, виноград, сметана, морковь, капуста, гречневая крупа;

2) рыба, сыр, кефир, мясо, творог, соя, орехи, яйца;

3) колбаса, сметана, орехи, молоко, рыбий жир, творог.

7. Продукты с наибольшим содержанием углеводов:

1) хлеб, виноград, морковь, капуста, гречневая крупа, груша, картофель;

2) рыба, сыр, кефир, мясо, творог, горох, соя, орехи, яйца;

3) колбаса, сметана, орехи, молоко, рыбий жир.

4. Продукты с наибольшим содержанием жиров:

1) хлеб, виноград, морковь, капуста, гречневая крупа, груша, картофель;

2) колбаса, сметана, орехи, молоко, рыбий жир, масло;

3) рыба, сыр, кефир, мясо, творог, горох, соя, орехи, яйца.

8. Снижение работоспособности возникает на уроке:

1) 1

2) 2

3) 3

4) 4

5) 5

6) 6

9. При отравлении необходимо:

1) выпить стакан молока; 2) принять слабительное;

3) принять обезболивающие препараты; 4) промыть желудок, вызвать рвоту

Модуль III «Кожа, нервная система, анализаторы,
железы внутренней секреции»

Анкета «Здоровое питание»

Поставь красный кружок рядом с позицией, с которой ты согласен:

1. Сколько раз в день ты питаешься? (Два, три, четыре, пять, более).

2. Завтракает ли ты? (Да, нет)

3. Ужинает ли ты? (Да, нет)

5. Часто ли ешь:

- Каши (да, нет)

- Яйца (да, нет)

- Молочную пищу (да, нет)

- Сладости (да, нет)

- Соления (да, нет)

- Жирную и жареную пищу (да, нет)

6. Сколько раз в день ты употребляешь молоко, кефир, йогурт?

7. Сколько видов свежих овощей и фруктов ты съедаешь ежедневно?

8. Какие напитки чаще всего ты пьешь? (Газированные, соки, молоко, воду, чай, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду).

9. Считаете ли вы, что пища, которую ты употребляешь разнообразна и полезна для здоровья? (Да, нет)

10. Какие рекомендации ты ещё можешь дать по соблюдению правил здорового питания?

Итоговый контроль

Модуль I «Окружающая среда и здоровье человека»

Анкета

«Как ты относишься к своему здоровью?»

Поставь красный кружок рядом с позицией, с которой ты согласен:

1. Как ты считаешь, такие недомогания, как головокружение, головная боль, боли в спине, висках, ногах, усталость глаз, связаны:

- а) с учебной работой в школе
- б) большим количеством уроков и заданий
- в) длинной зимой
- г) началом какой-либо болезни, простуды

2. Посещаешь ли ты школу:

- А) при насморке и головной боли Б) невысокой температуре
- В) кашле и плохом самочувствии

3. При плохом самочувствии обращаешься к врачу? А) да Б) нет

4. Стараешься ли сидеть за партой:

- А) всегда правильно
- Б) иногда
- В) сидишь как удобно

5. Режим дня ты соблюдаешь:

- А) всегда
- Б) иногда, когда напоминают родители
- В) встаешь и ложишься, когда захочешь

6. Твой день начинается:

- А) с зарядки Б) водных процедур В) просмотра телевизора

7. Как ты считаешь, чаще болеют: А) полные люди.

- Б) люди, которые едят много овощей и фруктов.
- В) люди, которые много двигаются и бывают на улице

8. Моешь ли ты руки перед едой?

- А) да Б) нет

9. Ты чистишь зубы:

- А) утром Б) утром и вечером В) никогда

10. Ты предпочитаешь, есть каждый день:

- А) бутерброды с чаем. Б) чипсы и колу. В) еду из кафе быстрого питания.
- Г) кашу и суп. Д) больше фруктов и овощей.

11. Какие рекомендации ты ещё можешь дать по сохранению и укреплению здоровья?

Модуль II «Опорно-двигательная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы»

1. Найдите соответствие:

- | | |
|--------------|------------------------|
| 1) Сангвиник | а) слабый |
| 2) Флегматик | б) подвижность высокая |

- 3) Холерик в) подвижность низкая
4) меланхолик г) неуравновешенный

2. Выберите один правильный ответ.

Гиподинамия развивается из-за:

- 1) плохого питания
- 2) мышечных перегрузок
- 3) малоподвижного образа жизни
- 4) пагубных пристрастий

3. Найдите соответствие:

- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| 1) белки | а) источник энергии |
| 2) жиры | б) способствуют умственной работе |
| 3) углеводы | в) улучшают обменные процессы |
| 4) пищевые волокна | г) строительный материал клеток |

4. Выберите один правильный ответ.

Анемия развивается из-за:

- 1) неправильного питания
- 2) мышечных перегрузок
- 3) малоподвижного образа жизни
- 4) пагубных пристрастий

5. Консервы не пригодны к употреблению, если:

- 1) отскочила этикетка; 2) помялась банка;
3) стенки консервной банки испачканы.

6. Потребность организма в кислороде зависит:

- 1) от возраста человека
- 2) от физической активности
- 3) от объема легких

7. Профилактике заболеваний сердца способствует;

- 1) ходьба, увеличение в питании солёной и жирной пищи, умение справляться со стрессами;
- 2) умение справляться со стрессами, нормальная масса тела, гиподинамия;
- 3) ходьба, увеличение в питании рыбы, чеснока, овощей фруктов, овсянки, нормальная масса тела.

8.К правильному дыханию относится:

- 1) ротовое дыхание;
- 2) ротовое и носовое дыхание;
- 3) носовое дыхание.

9. При алкогольном опьянении походка становится неустойчивой. Это свидетельствует о поражении:

- 1) сердца; 2) мышечной ткани; 3) сосудов мышц; 4) нервной систем

10. Заражение ВИЧ происходит через:

- 1) кровь;
- 2) предметы быта;
- 3) окружающую среду

11. К профилактическим мерам по развитию онкологических заболеваний относятся:

- 1) полный отказ от курения, умение справляться со стрессами;
- 2) умение справляться со стрессами, отказ от курения, соблюдать правила приёма солнечных ванн; следить за массой тела;
- 3) умение справляться со стрессами, отказ от курения, алкоголя, наркотиков.

**III «Кожа, нервная система, анализаторы,
жёлёзы внутренней секреции»**

Анкета «ЗОЖ»

Поставь красный кружок рядом с позицией, с которой ты согласен:

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь.

Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| А) Мыло | Б) Мочалка |
| В) Зубная щётка | Г) Зубная паста |
| Д) Полотенце для рук | Е) Полотенце для тела |
| Ж) Тапочки | З) Шампунь |

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

- | 1 расписание (А) | 2 расписание (Б) |
|------------------|------------------|
| Завтрак 8.00 | 9.00 |
| Обед 13.00 | 15.00 |
| Полдник 16.00 | 18.00 |
| Ужин 19.00 | 21.00 |

3. Оля, Вера и Таня не могут решить - сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| А) После прогулки | Б) После посещения туалета |
| В) После того, как заправил постель | Г) После игры в баскетбол |
| Е) Перед едой | Ж) Перед тем, как идёшь гулять |
| З) После игры с кошкой или собакой | |

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день Б) 2-3 раза в неделю В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

7. Какие правила закаливания ты знаешь (воздушные, солнечные ванны, водные процедуры)? Какие используешь сам?
8. Какие вредные привычки ты знаешь, как от них можно избавиться?
9. Какие рекомендации ты ещё можешь дать по сохранению и укреплению здоровья?

Приложение 3

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский эколого-туристический центр»

План воспитательной работы
с детским объединением «Зверополис»
педагога дополнительного образования - Юдаковой М.А.

на 2024-2025 учебный год

Цель: создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

Задачи:

- реализовывать воспитательные возможности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы;
- реализовывать воспитательные возможности массовых мероприятий;
- выявлять, развивать и поддерживать талантливых и проявивших выдающиеся способности обучающихся;
- осуществить гражданское и патриотическое воспитание, формировать гражданскую идентичность;
- осуществить нравственное и духовное воспитание, приобщить к культурному наследию России, Алтайского края;
- поддерживать традиции страны, края;
- способствовать профессиональной ориентации, профессиональному самоопределению и творческому труду обучающихся;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- оказывать помощь в социализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;
- осуществить раннюю профориентацию;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Модуль 1 «Гражданское и патриотическое воспитание, формирование гражданской идентичности»					
Мероприятие	Дата проведения	Форма проведения Очно/заочно/ дистанционно	Кол-во детей	Кол- во родителей	Отметка о выполнении.

«Люблю тебя, мой край родной»	сентябрь	очно, беседа	60	10	
Встречи с интересными людьми города Бийска «Человек славен трудом»	сентябрь	очно, беседа	40	10	
«Писатели и поэты о нашем городе, крае»	октябрь	очно, читательская конференция	50	15	
«Есть на Руси святые места» (Свято-Тихвинский родник, музейная комната)	октябрь	очно, тематическая экскурсия	25	8	
Герои Великой Отечественной войны в памяти нашего города, края	ноябрь	очно, тематическая лекция	40	10	
Патриоты России - бийчане участники СВО	ноябрь	очно, встреча	40	10	
«Мой край родной - моя история живая»	декабрь	заочно, конкурс рисунков	50	10	
«Лучший знаток малой родины»	декабрь	очно, викторина	50	10	
Я горжусь своими родственниками! Традиции добра и заботы моей семьи!	январь	очно, сообщения	50	10	
Семейные традиции народов России.	январь	очно, сообщения	50	10	
Самые нужные профессии в мире!	февраль	очно, сообщения	50	10	
Акция «Письмо солдату»	февраль	очно, акция	70	20	
Россия - великая, многонациональная страна!	март	очно,сообщен.	40	8	
Добры молодцы и красны девицы!	март	очно, праздник	40	15	
Спортивно-патриотическая игра «Лазертаг»	апрель	игра	40	10	
«Песни и стихи тоже воевали»	май	очно, конкурс	50	10	
Возложение венков воинам, погибшим в годы Великой Отечественной войны, СВО. Акция «Аллея славы»	май	очно, акция	50	15	
Модуль 2 «Духовное и нравственное воспитание»					
Мероприятие	Дата проведе- ния	Форма проведения Очно/заочно/ дистанционно	Кол-во детей	Кол- во родит елей	Отметка о выполне- нии.
Посмотри как он хорош, мир, в котором ты жи- вешь!	сентябрь	очно, конкурс. прог.	30	5	
«Шире круг!» (ДЭТЦ).	сентябрь	очно, день откры- тых дверей	50	15	
«Каждой зверушке по плюшке!»	сентябрь- ноябрь	очно, акция	60	20	
Правила поведения в обществе. Как избежать конфликтов.	октябрь	очно, беседа	50	15	

Не имей сто рублей, а имей сто друзей!	октябрь	зачно, интерактив- ная игра	50	10	
«Когда небо улыбается» (Алтайская духовная миссия)	ноябрь	очно, киноурок	15	5	
Путешествие по истории Алтайского края! (Краеведческий музей)	ноябрь	очно, экскурсия	25	5	
Сердце матери родной	ноябрь	очно, праздник	40	10	
Государственная символика (герб, флаг, гимн).	декабрь	заочно, викторина	50	15	
К нам Новый год стучится!	декабрь	очно, познаватель- ная игра	30	5	
«Свет рождественской звезды» (Традиции рождества, колядки)	январь	очно, праздник (п.Боровой)	15	5	
Традиции Нового года в России, в разное вре- мя (Архиерейское подворье)	январь	очно, экскурсия.	15	5	
Права и обязанности школьника. Мой вклад в жизнь семьи, школы, ДЭТЦ	февраль	заочно, викторина	30	10	
Защитники Отечества!	февраль	очно, праздник	30	10	
Наши прекрасные дамы!	март	очно, праздник	30	10	
История моего имени и фамилии. История моей улицы	март	очно, сообщения	30	10	
День Космонавтики	апрель	очно, беседа	30	10	
Великие полководцы и герои Алтайского края, России.	апрель	очно, сообщения	50	10	
Никто не забыт, ничто не забыто! Животные-герои ВОВ!	май	очно, беседа	50	10	
Алтайская духовная миссия	май	очно, киноурок	20	5	
Пусть детство весело смеётся!	май	очно, конкурсная программа	20	10	
Модуль 3 «Приобщение к культурному наследию»					
«Быт и традиции славян» (Краеведческий му- зей)	сентябрь	очно, экскурсия	20	5	
Обрядовый праздник «Осенины»	октябрь	очно, праздник	20	5	
Известные художники России, Алтайского края	ноябрь	очно, лекция	40	5	
Известные писатели России, Алтайского края	декабрь	очно, лекция	40	5	
«Путешествие по истории Алтайского края» (Алтайская духовная миссия)	январь	очно, экскурсия	20	5	

«Весёлая масленица»	март	очно, праздник	25	10	
Необычная игрушка (матрёшка)	апрель	очно, мастер-класс	20	5	
Народная роспись (дымковская, жостовская роспись, хохлома)	апрель	очно, мастер-класс	20	5	
Городской краеведческий квест «Открой свой город: историческая часть Бийска-Казанка»	май	очно, квест	30	10	
Модуль 4 «Интеллектуальное воспитание»					
Краевого конкурса учебно-исследовательских работ школьников «Дети Алтая исследуют окружающую среду»	октябрь	очно, конкурс	2	2	
Региональный этап I всероссийской олимпиады по естественнонаучной грамотности	ноябрь	очно, конкурс	30		
Заочный окружной конкурс «Природа вокруг нас»	декабрь	заочно, конкурс	10	5	
Городской экологический фестиваль «Город мастеров»	январь	очно, конкурс	5		
Международная научно-практическая конференция «Первые шаги в науку»	март	очно, конкурс	2	2	
Региональный конкурс проектов предметных областей «Я - исследователь».	март	очно, конкурс	2	2	
Региональный конкурс проектов «Экологические исследования»	апрель	очно, конкурс	2	2	
Научно-практическая конференция достижений талантливой молодежи «Будущее наукограда»	апрель	очно, конкурс	2	2	
Байкальский научный форум	апрель	очно, конкурс	2	2	
Городской экологический слёт «Юный эколог»	май	очно, конкурс	10		
Модуль 5 «Экологическое воспитание и культура здоровья»					
Мероприятие	Дата проведения	Форма проведения Очно/заочно/ дистанционно	Кол-во детей	Кол-во родителей	Отметка о выполнении.
Обитатели зооуголков ДЭТЦ	сентябрь	очно, экскурсии	30	10	
«Неделя В.М.Шукшина»	октябрь	заочно, акция	30	10	
«Заповедными тропами Тигирека» (Центральная детская библиотека)	октябрь	очно, интерактивная игра	15	5	
«Четыре лапы»	ноябрь	очно, познавательная игра	15	5	
Всероссийский экологический диктант	ноябрь	очно и заочно, конкурс	35	10	
«Нет - вредным привычкам»	ноябрь	очно, беседа, конкурс рисунков	30	10	
Всероссийская олимпиада «Эколята - молодые защитники природы»	декабрь	заочно, конкурс	20		

«Покорми зимующих птиц»	декабрь-январь	очно, акция	30	15	
«Хвойные деревья Алтайского края»	декабрь	очно, викторина	25	5	
Всероссийский одиннадцатый интернет-конкурс кормушек «Пернатые гости».	декабрь-февраль	заочно, конкурс	30	10	
Заочный всероссийский открытый конкурс «Птицы в кадре».	декабрь-февраль	заочно, конкурс	25	10	
«В здоровом теле, здоровый дух!»	январь	очно, игра	20	5	
Всероссийский конкурс для школьников «Экология планеты»	февраль	заочно, конкурс	10	5	
«Восемь ног и хелицеры. Удивительный мир пауков и скорпионов»	март	очно, экскурсия	15	5	
Всероссийский конкурс рисунков "По страницам Красной книги".	март	очно, конкурс	15	5	
«Нет - вредным привычкам»	февраль	очно, интерактивная игра	25		
«Неделя В.В. Бианки »	февраль	очно, акция	25	10	
«В гости к лебедям» (посёлок Молодёжный)	февраль	очно, акция	30	10	
«День птиц»	март 28.03.24	очно, праздник	15	5	
«День воды» (конкурсная программа)	март	очно	15		
Открытые городские соревнования по спортивному туризму в зальных помещениях	март	очно, конкурс	15	5	
Международная детско-юношеская премии «Экология - дело каждого»	апрель	заочно, конкурс	10	5	
Ура, каникулы! (игры на свежем воздухе)	май	очно	20	5	
«Эковолонтерство». Природоохранные акции («Водоёмам нашу заботу», «Зелёная весна)	в течение года	очно, акция	50	15	
Акция «Они нуждаются в нашей заботе!» (посещение приюта для животных)	июнь-август	очно Акция	15	3	

Модуль 6 «Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение»

Мероприятие	Дата проведения	Форма проведения Очно/заочно/дистанционно	Кол-во детей	Кол-во родителей	Отметка о выполнении
«Кванториум» - лаборатории по выбору	в течение	очно	15	5	
Экскурсии на предприятия и учебные заведения города	в течение года	очно	60	15	
Беседа «Самые нужные профессии!»	ноябрь	очно	40	5	
Экскурсия в пожарную часть	апрель	очно	15	5	
Занятия «Зеленый класс»	май,	очно,	20		
Участие в природоохранных и волонтерских акциях (в течение года)		очно	70	30	

Модуль 7 «Эколого-педагогическое просвещение родителей» (законные представители обучающихся)

Обучающиеся 8 - 18 лет
Попо педагог

Мероприятие	Дата проведения	Форма проведения	Кол-во детей	Кол-во родителей	Отметка о выполнении
«Родительский клуб»	в течение года	очно, дистанционно		150	
Заочная школа по формированию педагогической культуры родителей	в течение года	очно, дистанционно		150	
Мы вместе	в течение года	анкетирование		150	
Участие в мероприятиях ДЭТЦ (праздники, конкурсные программы, экскурсии, акции)	в течение года	очно		150	
Реализация проектов «Тепло родного очага», «Семейная круговерть»		участие в мероприятиях ДЭТЦ, помощь детям к подготовке к конкурсам		150	