## МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар средняя общеобразовательная школа № 57 имени Героя Советского Союза Александра Назаренко МАОУ СОШ № 57

**УТВЕРЖДЕНО** 

решением педагогического совета МБОУ СОШ № 57 МО г. Краснодар от \_\_ 29.08.2022\_года протокол № Председатель педсовета \_\_\_\_\_ Кашаева М.В. подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

## ПРОГРАММА УЧЕБНОГО (ЭЛЕКТИВНОГО) КУРСА

«Экология человека»

ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 11 КЛАСС

**Краснодар** 2022 г.

Цель: формирование экологической культуры и пропаганды здорового образа жизни среди детей и подростков.

Задачи: Усвоение ведущих идей основных понятий и научных факторов, на основе которых определяется оптимальное воздействие человека на природу и природы на человека, способствующие здоровому образу жизни и укрепление его посредством взаимодействия с природой.

Понимание многосторонней ценности природы как источника материального и духовного развития общества, а так же приобретения здоровья.

Овладение прикладными знаниями, практическими умениями и навыками рационального природоиспользования, развитие способности оценить состояние природной среды, принимать правильные решения по её улучшению.

Выработка умений предвидеть возможные последствия своей деятельности в природе и не навредить своему здоровью.

Формирование понятий о взаимосвязях в природе и применение их для укрепления своего здоровья.

Развитие духовной потребности в общении с природой, осознание её облагораживающего воздействия на организм человека, стремление к познанию окружающей природы в единстве с переживаниями нравственного характера.

Формирование стремления к активной деятельности по улучшению и сохранению природной среды, пропаганде природоохранительных знаний, нетерпимого отношения действия людей, наносящих вред природе и тем самым своему здоровью.

Содержание программы определяется следующими требованиями:

- расширяет экологическое сознание учащихся;
- организует практическую деятельность;
- создает условия для развития коммуникативных навыков;
- развивает познавательный интерес, интеллектуальные и творческие способности.

Категория обучающихся: учащиеся 10-11 классов.

Объем программы: 34 ч.

Режим занятий: в рамках кружковой работы – дополнительное образование школьников.

## Основное содержание кружка « Экология человека»

Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека. Введение. Представление о здоровье. Воспитание культуры здоровья. Как мы растем и развиваемся. Движение и красота человека Практическая работа. «Соматометрические измерения человека». Физическая культура в жизни человека. Активный отдых. Простудные заболевания и их предупреждение. Закаливание и его роль в укреплении здоровья. Тема 2: Адаптация человека к экстремальным условиям среды. Гравитационные воздействия в жизни человека. Влияние на организм человека вибраций, шума, электромагнитных и ионизирующих излучений. Тема 3: Социальная адаптация. Социальные факторы, негативно влияющие на организм. Химическое загрязнение окружающей среды и его воздействие на растущий организм. Реакции детского организма на телевидение и компьютер, курение, алкоголь. Проблема детской наркомании и токсикомании. Адаптация к различным видам трудовой деятельности. Утомление и рациональная организация учебного и трудового процесса. Тема 4: Учитесь быть здоровым. Гигиена питания. Режим и правила питания. Сервировка и оформление обеденного стола Практическая работа. Гигиена твоего жилища. Чистота в доме, в квартире, в классе. Красивая походкахорошее здоровье Практическая работа. Тема 5: Медицина против болезней. Растения лечат и калечат. Путешествие с комнатными растениями. Гиподинамия. Движение это твоё лекарство. Красивая походка. Изучение физического развития и функционального состояния организма Практическая работа. Оказание первой

медпомощи. Правила хранения лекарств и обращение с ними. **Тема 6: Человек, вода и водоём.** Источники снабжения водой местного населения. Определение РН - воды. Определение О2 воды. Определение нитратов воды. Определение железа в воде. Определение нитратов воды. Определение железа в воде. **Тема 7: Исследование пищевых продуктов.** Методы Исследований Методика Исследований. Исследования молочных, мясных и хлебобулочных продуктов. **Тема 8: Генетика человека.** Генетика и будущее человека. Евгеника; позитивная и негативная. Наследственные болезни.

## Календарно-тематическое планирование.

№	Раздел. Тема	Кол-во	Сроки	Сроки	Оборудование
		часов	план.	факт.	
	Окружающ	ая среда	и здоровье	человека.	
1	Введение.	1	6.09		www.km.ru/education
2	Представление о здоровье. Воспитание культуры здоровья.	1	13.09		www.km.ru/education
3	Как мы растем и развиваемся.	1	20.09		www.km.ru/education
4	Движение и красота человека. Практическая работа. «Соматометрические измерения человека».	1	27.09		табл. www.km.ru/education
5	Физическая культура в жизни человека. Активный отдых.	1	4.10		www.km.ru/education
6	Простудные заболевания и их предупреждение. Беседа. Встреча с врачом.	1	11.10		www.km.ru/education
7	Закаливание и его роль в укреплении здоровья. Практическая работа.	1	1108		www.km.ru/education
	Адаптация человен	са к экстј	ремальным	и условиям с	реды
8	Гравитационные воздействия в жизни человека.	1	25.10		www.km.ru/education
9	Влияние на организм человека вибраций, шума, электромагнитных и ионизирующих излучений.	1	8.11		www.km.ru/education
	Соци	альная а,	даптация		T
10	Социальные факторы,	1	15.11		www.km.ru/education

	негативно влияющие на организм.			
11	Химическое загрязнение окружающей среды и его воздействие на растущий организм.	1	22.11	www.km.ru/education
12	Реакции детского организма на телевидение и компьютер, курение, алкоголь.	1	29.11	www.km.ru/education
13	Проблема детской наркомании и токсикомании.	1	6.12	www.km.ru/education
14	Адаптация к различным видам трудовой деятельности.	1	13.12	www.km.ru/education
15	Утомление и рациональная организация учебного и трудового процесса.	1	20.12	www.km.ru/education
	Учите	сь быт	ъ здоровым	·
16	Гигиена питания.	1	10.01	www.km.ru/education режим дня
17	Режим и правила питания.	1	17.01	www.km.ru/education
18	Сервировка и оформление обеденного стола. <i>Практическая работа</i> .	1	24.01	www.km.ru/education
19	Гигиена твоего жилища.	1	31.01	www.km.ru/education
20	Чистота в доме, в квартире, в классе.	1	7.02	www.km.ru/education
21	Красивая походка- хорошее здоровье. Практическая работа.	1	14.02	www.km.ru/education
	Медици		тив болезней	
22	Растения лечат и калечат.	1	21.02	www.km.ru/education таблицы
23	Путешествие с комнатными растениями.	1	28.02	www.km.ru/education
24	Гиподинамия. Движение - это твоё лекарство.	1	7.03	www.km.ru/education
25	Красивая походка.	1	14.03	www.km.ru/education
26	Изучение физического развития и функционального состояния организма. Практическая работа.	1	21.03	www.km.ru/education
27	Оказание первой	1	4.04	www.km.ru/education

	медпомощи. Правила хранения лекарств и обращение с ними.			
	Чело	<b>век, в</b> о	ода и водоём	
28	Источники снабжения водой местного населения.	1	11.04	www.km.ru/education
29	Определение РН - воды. Определение 02 воды.	1	18.04	www.km.ru/education
30	Определение нитратов воды. Определение железа в воде.	1	25.04	www.km.ru/education
31	Определение нитратов воды. Определение железа в воде.	1	2.05	www.km.ru/education
	Исследо	вание	пищевых продукт	ОВ
32	Методы Исследований Методика Исследований.	1	9.05	www.km.ru/education
33	Исследования молочных, мясных и хлебобулочных продуктов. Практическая работа.	1	16.05	www.km.ru/education
	Ген	нетика	человека	1
34	Генетика и будущее человека. Евгеника; позитивная и негативная. Наследственные болезни.	1	23.05	www.km.ru/education генетические задачи