

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Ростовская область, Миллеровский район, село Ольховый Рог

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ОЛЬХОВО-РОГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
Педагогического совета школы  
протокол №13 от 16.07.2024  
Председатель Педагогического  
Совета \_\_\_\_\_ О.Н. Овчарова

Согласовано  
Зам. директора  
\_\_\_\_\_ Т.В. Крикунова  
16.07.2024

Утверждаю.  
Директор МБОУ  
Ольхово-Рогской СОШ  
Приказ № 120 от 16.07.2024  
\_\_\_\_\_ О.Н. Овчарова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Экологический образ жизни»**

для обучающихся 6 – 9, 11 классов

Ольховый Рог

2024

## **I. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования.

Сегодня всё население планеты включено в общественные отношения, непосредственно или опосредованно связанные с окружающей средой. Современный человек в повседневной жизни часто оказывается в ситуациях, требующих принятия экологически оправданных решений. А это значит, что каждому человеку, вне зависимости от сферы профессиональной деятельности, предпочтений и увлечений, необходимо владеть экологическими знаниями, ориентироваться на экологическую безопасность.

Устойчивое развитие сегодня возможно только при осознанном и заинтересованном участии экологической деятельности всех людей, в первую очередь наиболее активной части населения — учащейся молодёжи. Современным школьникам важно научиться жить в мире, который стоит перед очевидными и очень сложными для решения экологическими вопросами. Этим и обусловлена актуальность данной программы внеурочной деятельности.

Реализация программы в школах страны поможет построить экологически безопасное будущее для каждого человека и позволит школьнику находить баланс между своими потребностями и природой. Кроме того, реализация программы поможет формированию субъектной позиции школьников в сфере экологии, заключающейся в их отказе от пассивной роли созерцателя и переходе к активному и осознанному включению в решение экологических проблем.

Программа поможет ребёнку:

- в формировании экологических знаний, в развитии его ценностного отношения к природе, в организации его экологически сообразной деятельности. Это позволит ребёнку получить представление о современном состоянии экологии города, страны, планеты; об основных экологических понятиях и проблемах; научиться проводить простейшие исследования в сфере экологии; проявлять заботу о природе; получить опыт экологической деятельности;
- приобрести знания о взаимодействии и взаимосвязи природы, общества и человека, что позволит сформировать готовность к бережному отношению к природе, к самоограничению в потреблении материальных благ в целях сохранения окружающей среды;
- в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей. Эти навыки помогут ребёнку стать увереннее в себе, честнее с самим собой, понимать и оценивать степень влияния других людей на свои решения, оценивать влияние собственных решений на состояние окружающей природы и собственного здоровья;
- понять необходимость ежедневных усилий по поддержанию чистоты в доме, на улице, в лесу, по сортировке мусора, по минимизации использования пластика в быту, по экономии ресурсов, по соблюдению правил здорового образа жизни и т. п.;
- в планировании своего жизненного и профессионального пути, для которого будет естественен экологический образ жизни.

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС основного общего образования (приказ Минпросвещения №2 Рабочая 87 от 31 мая 2021 г.). Программа направлена на развитие у обучающихся мотивации и готовности к повышению своей экологической грамотности. Выполнение учащимися исследовательских Программа

проектов в рамках программ способствует развитию коммуникативных, регулятивных и познавательных универсальных учебных действий. Взаимосвязь с программой воспитания Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как природа, здоровье, гражданственность, экологическая культура, и направлена на развитие мотивации и готовности к повышению своей экологической грамотности; способности обнаруживать экологические проблемы в повседневной жизни; действовать предусмотрительно; осознанно придерживаться ресурсосберегающего поведения, здорового и экологически безопасного образа жизни; вести работу по экологическому просвещению; ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия. Основными целями экологического образования являются формирование научного знания: - об экологических связях в окружающем мире, их противоречиях; экологических рисках и способах их контроля; - об этических и правовых нормах экологической безопасности; - об историческом опыте экологической культуры разных народов; - о правилах экологически сообразного здорового образа жизни; - об экологической составляющей разных фрагментов культуры человечества. Деятельностным средством формирования у обучающихся экологической грамотности и основ экологической культуры выступает развитие у них

- экологического мышления,
- рефлексивно-оценочных действий по определению личного смысла ценностей природы, здоровья, экологической безопасности;
- способов экологически ориентированной проектной деятельности;
- готовности к общественной деятельности экологической направленности.

В разнообразных лично и социально значимых учебно-проектных и социально-практических ситуациях с экологической и здоровьесберегающей тематикой можно применить системно - деятельностный подход. Формируется личный опыт самоограничения при решении ключевого противоречия экологического сознания этого возраста «хочу — нельзя» и его эмоционально-ценностного переживания. Основными источниками содержания выступают экологические образы в традициях и творчестве разных народов, художественной литературе, искусстве, а также элементы научного знания. Формируемые ценности: природа, здоровье, экологическая культура, экологически безопасное поведение, гражданское общество, этнокультурная и общероссийская идентичность; устойчивое развитие страны; экологическая этика; здоровье как личная и общественная категория; социальное партнёрство по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды и здоровья населения; экологически целесообразный здоровый и безопасный образ жизни; экологическая культура; гражданская ответственность за настоящее и будущее своей страны; эколого-культурные традиции многонационального народа России. Накапливается опыт проектирования экологически безопасной среды жизни; учебного и социального позиционирования в жизненных экологических ситуациях в качестве гражданина, представителя местного сообщества, потребителя, члена семьи. Формируется опыт решения противоречий экологического сознания подросткового возраста (индивидуальное — коллективное, мораль — право, наука — традиции бытового поведения). Ведущие источники отбора содержания — наука, технология, экологическое право, экологическая этика, экологическая культура разных социальных групп, отдельных личностей. Основное педагогическое средство организации работы факультатива: развивающие ситуации учебно-проектного типа. Программа направлена - на развитие познавательных универсальных учебных действий младших подростков: расширение видов источников

информации, в которых обучающийся может самостоятельно найти необходимую информацию, обработать её, преобразовать и публично представить;

- освоение экосистемной познавательной модели и её применение для выявления экологических опасностей в узнаваемых жизненных ситуациях;
- формирование коммуникативных умений работы в малых группах сотрудничества; чувственно-эмоционального опыта общения с природными объектами;
- регулятивных умений осознанного самоограничения в целях ресурсосбережения; ведения эколого-просветительской деятельности
- субъект-субъектного прагматического отношения к природе; ценности принципа предосторожности

Варианты реализации программы и формы проведения занятий. Программа рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, практикумы, экскурсии, встречи, деловые и ролевые игры, групповая работа, интервью. Программа реализована в работе со школьниками 5—9 классов.

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

— в возможности включения школьников в деятельность, организуемую в рамках модулей программы воспитания: Программа курса внеурочной деятельности «Внеурочная деятельность», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Школьные медиа», «Организация предметно-эстетической среды», «Проориентация»;

— в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную деятельность с педагогом и другими детьми.

Особенности работы педагога по программе. Педагог, работающий по программе «Экологический образ жизни», старается раскрыть потенциал каждого школьника через вовлечение его в различные формы деятельности. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие ребёнка. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая ребёнка совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, наполняя занятия ценностным содержанием. Примерная схема проведения занятий по программе может быть такой:

- приветствие школьников;
- эмоциональная разрядка (короткие игры, маленькая притча, размышления детей о предложенном высказывании или цитате и т. п.) ;
- актуализация темы предстоящего занятия; б работа по теме занятия;
- рефлексия.

Особенностью занятий является их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы: в ходе даже одного занятия педагог может чередовать разнообразные игры, практикумы, групповую работу, обмен мнениями, мозговой штурм, дискуссии. Кроме того, программа предусматривает организацию экскурсий, практикумов, интервью, проведение которых будет более успешным при участии самих школьников в их организации, при участии других педагогов и сотрудников школы, родителей и социальных партнёров школы

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **5 класс**

1. Введение. Культура здоровья. Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений. Презентация

2. Физическая активность .История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.
3. Питание .Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».
4. Режим дня. Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года
5. Гигиена Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»
6. Заключение Игра «Правила твои друзья – забывать друзей нельзя!». Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

### **6 класс**

Программа внеурочной деятельности состоит из 7 модулей:

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

### **7 класс**

Программа внеурочной деятельности состоит из 4 модулей:

- Здоровье человека
  - Основы здорового образа жизни
  - Здоровье человека и окружающая среда
  - Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей
- Здоровье человека.

Из истории наук о здоровье человека. Понятие здоровья. Виды здоровья Практическая работа № 1. «Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры». Практическая работа №2. «Проведение соматотропических измерений (рост, масса, пропорции тела)». Практическая работа №3 «Составление суточного энергетического рациона»

Основы здорового образа жизни .

Составление индивидуальной программы здоровья. Наследственность -составная часть здоровья. Носители наследственности. Практическая работа № 4. «Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья» Практическая работа №5. «Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной»

Здоровье человека и окружающая среда .

Влияние окружающей природы на здоровье человека. Практическая работа №6 «Определение степени запылённости листьев» Практическая работа №7. « Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение)». Практическая работа №8. «Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности».

Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей.

Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека. Практическая работа №9 «Определение лекарственных и ядовитых растений» Формы проведения занятия и виды деятельности Тематика Презентация Человек и природа. Факторы живой и неживой природы. Взаимосвязь природных факторов и здоровья человека. Деятельность человека по сохранению природы. Игры Факторы здоровья и риска заболеваний. Ролевая игра: «Вредным привычкам - нет». Беседы Понятие здоровья. Виды здоровья Тесты и анкетирование Влияние негативных факторов на здоровье человека . Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека Круглые столы Физическое и психическое здоровье Школьные конференции Наследственность- составная часть здоровья. Наследственность- важный фактор здоровья. Носители наследственности. Предупреждение наследственных 7 заболеваний Просмотр тематических видеофильмов Из истории наук о здоровье человека Экскурсии Экология населённого пункта. Химические загрязнения среды и здоровье человека. Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок Парки и заповедники Курской области. Видовое разнообразие растительного и животного мира природного окружения, его изменение под влиянием антропогенного фактора. Зелёная аптека природы. Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Лекарственные растения «Красной книги». Сбор и хранение лекарственных растений. Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями. Права и обязанности человека в сохранении своего здоровья и окружающей природы. Решение ситуативных задач Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Сбор и хранение лекарственных растений. Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями. Практические работы 1. Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры. 2. Проведение соматотропических измерений (рост, масса, пропорции тела). 3. Составление суточного энергетического рациона 4. Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья 5. Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной 6. Определение степени запылённости листьев 7. Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение 8. Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности 9. Определение лекарственных и ядовитых растений

## 8 класс

### 1. Введение

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

### 2. Окружающая среда и здоровье человека .

Что изучает экология человека. Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Экологические факторы. Здоровье и образ жизни. Связь природной и социальной среды со здоровьем человека. Образ жизни. История развития представлений о здоровом образе жизни. Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды. Вредные привычки и здоровье человека. Видеофильм Лабораторная работа № 1: «Оценка состояния физического здоровья». Проектная деятельность. История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье

### 3. Влияние факторов среды на функционирование систем органов(21 ч.)

Презентации, видеофильмы. Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека. Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммунитет и здоровье. Условия

полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Правильное дыхание. Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Рациональное питание и культура здоровья. Воздействие солнечных лучей на кожу. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Средства и способы закаливания. Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Стресс как негативный биосоциальный фактор. Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Биоритмы и причины их нарушения. Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни. Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия.

Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции. Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор. Лабораторные работы: № 2 «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой»; №3 «Оценка состояния противомикробного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечнососудистой системы»; № 4 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»; № 5 «Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей»; № 6 «Острота слуха и шум». Практическая работа № 1: «О чем может рассказать упаковка продукта». Практическая работа № 2: «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды». Практическая работа № 3: «Развитие утомления

Проектная деятельность:

№ 1 «История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье»;

№ 2 «Формирование навыков активного образа жизни»;

№ 3 «Здоровье как главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья»;

№ 4 «Рациональное питание человека

№ 5 «Закаливание и уход за кожей»;

№ 6 «Бережное отношение к здоровью»;

4. Репродуктивное здоровье

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор

5. Заключение

## 9, 11 класс

Человек в биосфере

Основные этапы взаимодействия общества и природы. История отношений человека и природы. Последствия деятельности человека. Снижение биоразнообразия на Земле. Закон социальной экологии как норматив антропогенной деятельности.

Влияние живой природы на здоровье человека

Значение леса в природе и жизни человека. Воздухоохранная роль леса: регулирование баланса кислорода и углекислого газа, влияние на микроклимат, ослабление радиации, защита от шума, выделение фитонцидов. «Космическая» роль леса. Лекарственные ресурсы леса. Дикорастущие лекарственные растения. Рекреационное значение лесов. Уникальные лесные массивы. Ядовитые представители флоры и фауны Курской области. Ядовитые растения области. Зависимость степени ядовитости от освещённости, влажности, стадии развития растений. Признаки отравления. Первая помощь при

отравлении ядовитыми растениями. Ядовитые животные области. Первая доврачебная помощь при повреждении кожных покровов насекомыми, при укусе ядовитых змей. Влияние ландшафта на здоровье человека Эстетическая роль ландшафта в жизни человека. Подбор растений для озеленения определённого участка.

Химическое загрязнение среды и здоровье человека

Современное состояние природной среды. Глобальные экологические проблемы: парниковый эффект, кислотные дожди, уничтожение лесов, разрушение почв, опустынивание. Диоксины – химическая чума 21 века Источники поступления диоксинов в окружающую среду. Признаки поражения диоксинами. Опасность диоксинов. Последствия воздействия диоксинов на здоровье человека Нитраты, пестициды и болезни людей Природные и антропогенные источники нитратов .Нитраты и болезни людей . Распределение нитратов в растениях .Влияние факторов на содержание нитратов .Нитраты в продуктах питания и кормах. Метаболизм нитратов в организме человека . Отравление нитратами . Экологические последствия распространения нитратов .Снижение содержания нитратов в продуктах при хранении и кулинарная обработка .Пагубные последствия бесконтрольного использования удобрений и гербицидов в сельском хозяйстве. Токсические вещества и профессиональные заболевания. Основные источники поступления экотоксикантов. Влияние токсичных металлов на организм (свинец, ртуть, алюминий, кадмий) Производственные яды и их действие. Меры борьбы с профессиональными отравлениями. Причины возникновения «пылевых» заболеваний. Виды и причины профессиональных болезней. Профилактика профессиональных болезней. 10 Антибиотики: мифы и реальность. Плюсы и минусы антибиотиков. «Старые» антибиотики. Побочные действия антибиотиков. Перенасыщение организма лекарствами и последствия для генофонда. Аллергия на лекарства. Непереносимость лекарств. Влияние звуков на человека. Слуховая чувствительность. Шумовое загрязнение, уровень шума. Шумовая болезнь. Радиация в биосфере. Источники радиоактивного загрязнения биосферы. Влияние радионуклидов на организм человека.

Экология жилища и здоровье человека

Квартира как экосистема. Составляющие экосистемы квартиры. Отделочные материалы, оценка их безопасности. Источники загрязнения в жилище. Использование фитонцидных растений в интерьере. Практическая работа «Оценка экологической безопасности своего дома, квартиры». Влияние цвета на организм человека. Холодные и тёплые цвета. Происхождение названий цветов. Психологическая характеристика цвета, воздействие на организм. Цветотерапия .Требования к цвету в интерьерах жилых, общественных и производственных зданий. Цвет в трудовой и учебной деятельности.

Безопасное питание

Посуда пищевого назначения. Посуда из стекла, керамики, пластмассы. Тефлоновая посуда. Влияние применения посуды пищевого назначения для здоровья. Что мы пьём? Газированные напитки. Влияние газированных напитков на здоровье. Пищевые добавки. Классификация пищевых добавок, их влияние на организм человека. Диеты и культура питания. Рациональное питание, нормы питания. Диеты. Вегетарианское питание. Сыроедение. Проблемы, связанные с неправильным питанием: анорексия, ожирение, заболевания. Роль двигательной активности. Адаптация человека к окружающей среде. Проблемы адаптации человека к окружающей среде. Способность адаптироваться к новым условиям. Напряжение, утомление. Спринтеры и стайеры. Биологические ритмы. Классификация биоритмов: физиологические, экологические (сезонные, суточные, приливные, лунные). Ритмические явления природы. Фотопериодизм. Влияние биоритмов на физическую работоспособность. «Голубь», «жаворонок», «сова». Их совместимость в общежитиях. Учёт и использование биоритмов в повышении производительности труда, лечении и профилактике заболеваний.



## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Личностные результаты:

- проявление позитивного отношения к действительности;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей; -проявление устойчивого интереса к новым способам познания;
- проявление готовности к сотрудничеству с другими людьми;
- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- проявление готовности выражать и отстаивать свою позицию;
- критично относиться к своим поступкам;
- формирование ответственности за окружающую природу как общечеловеческую ценность;
- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- реализация установок здорового образа жизни;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам;
- формирование ответственного отношения к природе, осознание необходимости защиты окружающей среды.

### Метапредметные результаты:

#### 1. Познавательные УУД

- самостоятельно принимать и сохранять творческую задачу;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи;
- объяснять живой мир с точки зрения биологии; -использовать методы и приёмы эколого-биологической деятельности в творческом процессе и повседневной жизни;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта; осознание роли жизни; использовать биолого-экологические знания в быту;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;

#### 2. Регулятивные УУД:

- самостоятельно обнаруживать биологическую проблему, определять цель творческой деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- выдвигать версии решения творческой проблемы, осознавать конечный результат; составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- различать способ и результат действия; самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- адекватно воспринимать оценку учителя;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учёта сделанных ошибок;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- задавать вопросы; -работать в малых группах;
- взаимодействовать со сверстниками; -осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

### **Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

- 1) оценивать состояние своего здоровья (в том числе последствия применения диоксинов, пестицидов, нитратов, употребления пищевых добавок, газированных напитков);
- 2) устанавливать связь между биосоциальными факторами среды и своим здоровьем;
- 3) соблюдать гигиенические правила для ведения здорового образа жизни;
- 4) проводить наблюдения и самонаблюдения;
- 5) основам экологической культуры человека;
- 6)искать пути решения экологических проблем, связанных с деятельностью человека;
- 7)учитывать влияние факторов среды на генофонд человека;
- 8) понимать значение рационального питания для здоровья человека и роль биоритмов, оказывающих влияние на его жизнедеятельность;
- 9) способам избавления от бытовых отходов;

Обучающийся получит возможность научиться:

- 1) проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- 2) систематизировать и обобщать разные виды информации;
- 3) пользоваться простыми биологическими приборами, инструментами и оборудованием;
- 4) устанавливать взаимосвязи здоровья человека и его образа жизни;
- 5) определять факторы, укрепляющие здоровье человека в процессе онтогенеза;
- 6) систематизировать основные условия сохранения здоровья человека;
- 7) осознавать необходимость своего участия в охране окружающей среды;
- 8) выявлять и характеризовать позитивное и негативное влияние абиотических факторов на состояние здоровья человека;
- 9) осознавать опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности;
- 10) проводить исследование помещения на соответствие его экологическим нормативам;
- 11)соблюдать правила применения препаратов бытовой химии;
- 12) выявлять основные стрессогенные факторы среды;
- 13) анализировать с экологической точки зрения состояние квартиры;
- 14) грамотно оформлять полученные результаты исследований в виде отчётов, таблиц;
- 15)определять собственную позицию по отношению к экологическим проблемам современности, которые отражаются на здоровье человека;
- 16) использовать ресурсы Интернета, работать с учебной и научно-популярной литературой, с периодическими изданиями.

**Календарно-тематическое планирование  
 Внеурочной деятельности  
 «Экологический образ жизни»  
 6 класс  
 32 часа (1 час в неделю)**

№ п/п	тема урока	кол-во часов	дата	
			план	факт
1	Вот мы и в школе	1	03.09.2024	
2	Личная гигиена	1	10.09.2024	
3	Значение утренней зарядки для организма - «Питание и здоровье»	1	17.09.2024	
4	Основы правильного питания	1	24.09.2024	
5	Питание и здоровье	1	01.10.2024	
6	Основы правильного питания	1	08.10.2024	
7	Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи	1	15.10.2024	
8	Кулинарные традиции современности и прошлого	1	22.10.2024	
9	Полезные и вредные продукты	1	12.11.2024	
10	Мое здоровье в моих руках	1	19.11.2024	
11	Влияние окружающей среды на здоровье человека	1	26.11.2024	
12	Чередование труда и отдыха	1	03.12.2024	
13	Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата	1	10.12.2024	
14	Взаимосвязь экологического образа жизни и здоровья человека	1	17.12.2024	
15	Звук и здоровье	1	24.12.2024	
16	Частота звука и громкость звука: их влияние на физическое и психическое здоровье человека	1	14.01.2025	
17	Я в школе и дома	1	21.01.2025	
18	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении	1	28.01.2025	
19	Мода и школьные будни	1	04.02.2025	

20	Гигиена одежды	1	11.02.2025	
21	Чтоб забыть про докторов	1	18.02.2025	
22	Как защититься от простуды и гриппа	1	25.02.2025	
23	Что мы знаем о здоровье?	1	04.03.2025	
24	Сезонные изменения и как их принимает человек	1	11.03.2025	
25	Я и моё ближайшее окружение	1	18.03.2025	
26	Развитие познавательных процессов	1	08.04.2025	
27	Вредные привычки	1	15.04.2025	
28	Настроение в школе и дома	1	22.04.2025	
29	Повседневные действия, которые могут нанести ущерб природе	1	29.04.2025	
30	Способы уменьшения последствий наших повседневных действий для природы	1	06.05.2025	
31	Вот и стали мы на год взрослей	1	13.05.2025	
32	Опасности летнего периода . Первая доврачебная помощь в летний период	1	20.05.2025	

**Календарно-тематическое планирование  
 Внеурочной деятельности  
 «Экологический образ жизни»  
 7 класс  
 34 часа (1 час в неделю)**

№ п/п	тема урока	кол-во часов	дата	
			план	факт
1	Введение. Давайте знакомиться	1	04.09.2024	
2	Здоровье человека	1	11.09.2024	
3	Из истории наук о здоровье человека	1	18.09.2024	
4	Понятие здоровья	1	25.09.2024	
5	Виды здоровья	1	02.10.2024	
6	Факторы укрепления здоровья	1	09.10.2024	
7	Гигиена труда и отдыха	1	16.10.2024	
8	Гигиена помещений	1	23.10.2024	
9	Проведение соматотропических измерений	1	06.11.2024	
10	Профилактические меры	1	13.11.2024	
11	Составление суточного энергетического рациона	1	20.11.2024	
12	Основы здорового образа жизни.	1	27.11.2024	
13	Составление индивидуальной программы здоровья	1	04.12.2024	
14	Наследственность -составная часть здоровья	1	11.12.2024	
15	Здоровье человека и окружающая среда	1	18.12.2024	
16	Влияние окружающей природы на здоровье человека	1	25.12.2024	
17	Определение степени запылённости листьев	1	15.01.2025	
18	Гигиеническая оценка микроклимата помещения	1	22.01.2025	
19	Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности	1	29.01.2025	
20	Отдых на природе	1	05.02.2025	
21	Что значит отдыхать экологично	1	12.02.2025	
22	Как выглядят места отдыха людей, не заботящихся о природе	1	19.02.2025	
23	Правила экологического отдыха	1	26.02.2025	
24	Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей	1	05.03.2025	

25	Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека	1	12.03.2025	
26	Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений	1	19.03.2025	
27	Природные особенности местности, в которой мы живём	1	02.04.2025	
28	Определение лекарственных и ядовитых растений	1	09.04.2025	
29	Экологические проблемы города и способы их решения	1	16.04.2025	
30	Составление суточного энергетического рациона	1	23.04.2025	
31	Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности	1	30.04.2025	
32	Определение лекарственных и ядовитых растений	1	07.05.2025	
33	Взаимосвязь природных факторов и здоровья человека	1	14.05.2025	
34	Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека	1	21.05.2025	

**Календарно-тематическое планирование  
 Внеурочной деятельности  
 «Экологический образ жизни»  
 8 класс  
 32 часа (1 час в неделю)**

№ п/п	тема урока	кол-во часов	дата	
			план	факт
1	Введение. Экология человека. Культура здоровья	1	03.09.2024	
2	Окружающая среда и здоровье человека	1	10.09.2024	
3	Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие	1	17.09.2024	
4	Что изучает экология человека	1	24.09.2024	
5	Экологические факторы	1	01.10.2024	
6	Здоровье и образ жизни	1	08.10.2024	
7	Связь природной и социальной среды со здоровьем человека	1	15.10.2024	
8	История развития представлений о здоровом образе жизни	1	22.10.2024	
9	Влияние факторов среды на функционирование систем органов	1	12.11.2024	
10	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы	1	19.11.2024	
11	Воздействие двигательной активности на организм человека	1	26.11.2024	
12	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови	1	03.12.2024	
13	Иммунитет и здоровье	1	10.12.2024	
14	Условия полноценного развития системы кровообращения	1	17.12.2024	
15	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы	1	24.12.2024	
16	Правильное дыхание	1	14.01.2025	
17	Пища	1	21.01.2025	
18	Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор	1	28.01.2025	

19	Чужеродные примеси пищи	1	04.02.2025	
20	Рациональное питание и культура здоровья	1	11.02.2025	
21	Внешние воздействия на органы слуха и равновесия	1	18.02.2025	
22	Современные транспортные средства и типы двигателей	1	25.02.2025	
23	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни	1	04.03.2025	
24	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности	1	11.03.2025	
25	России и сравнение их характеристик с точки зрения состава выхлопных газов	1	18.03.2025	
26	Средства и способы закаливания	1	08.04.2025	
27	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы	1	15.04.2025	
28	Биоритмы и причины их нарушения	1	22.04.2025	
29	Болезни, связанные с качеством воздуха	1	29.04.2025	
30	Репродуктивное здоровье	1	06.05.2025	
31	Факторы риска внутриутробного развития	1	13.05.2025	
32	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов	1	20.05.2025	



**Календарно-тематическое планирование  
 Внеурочной деятельности  
 «Экологический образ жизни»  
 9 класс  
 33 часа (1 час в неделю)**

№ п/п	тема урока	кол-во часов	дата	
			план	факт
1	Человек в биосфере	1	05.09.2024	
2	Основные этапы взаимодействия общества и природы	1	12.09.2024	
3	Влияние живой природы на здоровье человека	1	19.09.2024	
4	Значение леса в природе и жизни человека	1	26.09.2024	
5	Первая доврачебная помощь при повреждении кожных покровов насекомыми	1	03.10.2024	
6	Влияние ландшафта на здоровье человека	1	10.10.2024	
7	Охрана птиц	1	17.10.2024	
8	Структура Красной книги России	1	24.10.2024	
9	Химическое загрязнение среды и здоровье человека	1	07.11.2024	
10	Современное состояние природной среды	1	14.11.2024	
11	Глобальные экологические проблемы: парниковый эффект, кислотные дожди, уничтожение лесов, разрушение почв, опустынивание	1	21.11.2024	
12	Экологические последствия распространения нитратов	1	28.11.2024	
13	Токсические вещества и профессиональные заболевания	1	05.12.2024	
14	Влияние токсичных металлов на организм	1	12.12.2024	
15	Основные источники поступления экотоксикантов	1	19.12.2024	
16	Влияние факторов на содержание нитратов	1	26.12.2024	
17	Экология жилища и здоровье человека	1	09.01.2025	
18	Квартира как экосистема	1	16.01.2025	
19	Происхождение названий цветов	1	23.01.2025	
20	Психологическая характеристика цвета,	1	30.01.2025	

	воздействие на организм			
21	Цветотерапия	1	06.02.2025	
22	Требования к цвету в интерьерах жилых, общественных и производственных зданий	1	13.02.2025	
23	Безопасное питание	1	20.02.2025	
24	Влияние применения посуды пищевого назначения для здоровья	1	27.02.2025	
25	Посуда пищевого назначения	1	06.03.2025	
26	Газированные напитки	1	13.03.2025	
27	Посуда из стекла, керамики, пластмассы	1	20.03.2025	
28	Тефлоновая посуда	1	03.04.2025	
29	Влияние применения посуды пищевого назначения для здоровья	1	10.04.2025	
30	Пищевые добавки	1	17.04.2025	
31	Диеты	1	24.04.2025	
32	Культура питания	1	15.05.2025	
33	Итоговое повторение	1	22.05.2025	

**Календарно-тематическое планирование  
 Внеурочной деятельности  
 «Экологический образ жизни»  
 11 класс  
 32 часа (1 час в неделю)**

№ п/п	тема урока	кол-во часов	дата	
			план	факт
1	Человек в биосфере	1	03.09.2024	
2	Основные этапы взаимодействия общества и природы	1	10.09.2024	
3	Влияние живой природы на здоровье человека	1	17.09.2024	
4	Значение леса в природе и жизни человека	1	24.09.2024	
5	Первая доврачебная помощь при повреждении кожных покровов насекомыми	1	01.10.2024	
6	Влияние ландшафта на здоровье человека	1	08.10.2024	
7	Охрана птиц	1	15.10.2024	
8	Структура Красной книги России	1	22.10.2024	
9	Химическое загрязнение среды и здоровье человека	1	12.11.2024	
10	Современное состояние природной среды	1	19.11.2024	
11	Глобальные экологические проблемы: парниковый эффект, кислотные дожди, уничтожение лесов, разрушение почв, опустынивание	1	26.11.2024	
12	Экологические последствия распространения нитратов	1	03.12.2024	
13	Токсические вещества и профессиональные заболевания	1	10.12.2024	
14	Влияние токсичных металлов на организм	1	17.12.2024	
15	Основные источники поступления экотоксикантов	1	24.12.2024	
16	Влияние факторов на содержание нитратов	1	14.01.2025	
17	Экология жилища и здоровье человека	1	21.01.2025	
18	Квартира как экосистема	1	28.01.2025	
19	Происхождение названий цветов	1	04.02.2025	
20	Психологическая характеристика цвета,	1	11.02.2025	

	воздействие на организм			
21	Цветотерапия	1	18.02.2025	
22	Требования к цвету в интерьерах жилых, общественных и производственных зданий	1	25.02.2025	
23	Безопасное питание	1	04.03.2025	
24	Влияние применения посуды пищевого назначения для здоровья	1	11.03.2025	
25	Посуда пищевого назначения	1	18.03.2025	
26	Газированные напитки	1	08.04.2025	
27	Посуда из стекла, керамики, пластмассы	1	15.04.2025	
28	Тефлоновая посуда	1	22.04.2025	
29	Влияние применения посуды пищевого назначения для здоровья	1	29.04.2025	
30	Пищевые добавки	1	06.05.2025	
31	Диеты	1	13.05.2025	
32	Культура питания	1	20.05.2025	