


Черемшанский муниципальный район Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 Макарова Ю.А.

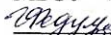
Протокол № 1 от

«27» августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР


МБОУ «Ульяновская СОШ»

 Федулова И. В.

«31» августа 2021 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Ульяновская СОШ»

 Тимирязов А. А.

Приказ № 107 от

«31» августа 2021 г.



Программа

Объединения «Человек и природа»

Одногодичная программа обучения

Руководитель объединения:

Макарова Юлия Андрияновна

1. Пояснительная записка.

1. Состояние окружающей среды становится всё менее благоприятным для существования человека, его здоровья. Причин экологических бедствий множество. Чрезвычайно низкая экологическая культура нации, пробелы в экологическом образовании, удручающая некомпетентность многих работников всех рангов, по вине которых случаются аварии на газо- и нефтепроводах, не работают, а то и вовсе отсутствуют очистные сооружения, вырубаются и горят леса, вредные вещества попадают в землю, воду и атмосферу... В этих условиях особое значение приобретает школа, которая призвана дать подрастающему поколению, хотя бы элементарные представления о взаимосвязях окружающей среды и здоровья человека. Знания и представления об опасности, угрожающей здоровью людей в результате нерационального использования природных ресурсов, загрязнения среды, побудят юношество задуматься над причинами экологических бедствий, будут способствовать формированию экологического мировоззрения и культуры, умению правильно оценивать свои действия на работе и в быту с точки зрения нанесения минимального ущерба окружающей среде.

Цель и задачи программы.

Цели:

1. Повышение краеведческой грамотности и культуры, расширение краеведческого кругозора учащихся.
2. Развитие познавательного интереса учащихся в их стремлении к самообразованию методами проектно-исследовательской деятельности .
3. Развитие у детей гражданской ответственности и активной жизненной позиции.

Задачи :

1. Помочь подростку в получении углубленных знаний краеведческого цикла; оказание помощи одарённым детям.
2. Развивать у детей чувство причастности к решению экологических проблем через включение их в различные виды деятельности по изучению и содействию улучшению местной экологической обстановки.
3. Способствовать профессиональному самоопределению и выбору профессии.

Ожидаемый результат.

В итоге обучения по данной программе школьники должны получить представления о действиях в условиях критических экологических ситуаций, знать источники потенциальных аварий, уяснить влияние естественной среды на здоровье человека (например, геохимических особенностей местности, качества питьевой воды, запылённости атмосферы и т.п.) Важно, чтобы школьники осознали оздоравливающее влияние природных компонентов (растений, рекреационных ресурсов и т.п.), значение организма для противостояния инфекционным заболеваниям. Ведь многих нежелательных последствий можно избежать, если следовать рекомендациям специалистов, соблюдать правила гигиены.

В результате обучения учащиеся научатся следующему:

1 ***Характеризовать*** систему взглядов человека на природу и место в ней самого человека.

2 ***Обосновывать*** значение естествознания и биологии в контексте общечеловеческой культуры.

3. **Сравнивать** естественнонаучные и социогуманитарные подходы современной науки к рассмотрению человека, природы и общества.
4. **Оценивать** информацию о современных исследованиях в области биологии, химии, экологии; их практическое и нравственно-этическое значение.
5. **Приводить примеры** положительного и отрицательного влияния человека на природу.

Формы проведения занятий.

1. В подростковом возрасте ребёнка мало волнуют проблемы старости, болезней. Поэтому на занятиях важно избегать навязчивой поучительности, назидательности, разговор следует вести отталкиваясь от конкретных фактов, интересной (может быть, даже спорной) информации, постараться вовлечь школьников в дискуссию, предлагать самостоятельно искать ответы на злободневные вопросы. Не стоит перегружать детей негативной информацией: учитель должен стараться удерживать разумный баланс между примерами отрицательного воздействия антропогенной среды на человека и примерами возможных выходов из создавшегося положения. В противном случае может сформироваться впечатление безысходности ситуации и нежелание предпринимать какие-либо действия для изменения положения.
2. Обязательным является использование краеведческого материала как иллюстрации к конкретным примерам рассматриваемых закономерностей в системе «человек-природа». В качестве активных методов обучения можно рекомендовать задания по оценке экологической ситуации в городе, поиск источников экологической опасности вблизи и внутри школы, в собственной квартире, проведение экологической экспертизы, работу с картами, оформление тематических плакатов, газет, проведение конференций, написание рефератов, выступления с ними перед учащимися других классов.
3. Поскольку в данной программе затрагиваются проблемы, связанные с различными науками (биологией, химией, физикой, географией) желателен

контакт учителей- предметников. Например, изучая загрязнение воздуха или воды, учащиеся на уроках химии в качестве дополнения могут ознакомиться с химическими реакциями, проходящими в атмосфере в результате выбросов предприятий, биохимическими процессами в организме человека. А на уроках географии можно рассмотреть размещение наиболее загрязнённых городов и территорий страны, выяснить причины такого положения, составить соответствующие карты.

4. Предлагаемая программа не охватывает весь круг вопросов, связанных с многоаспектной проблемой.

5. «Человек и окружающая среда». В тематику включён лишь ряд вопросов, дающих, с нашей точки зрения, возможность сформировать у школьника первоначальные представления о взаимосвязи состояния здоровья и условий среды и позволяющих убедить его в том, что человек - всего лишь часть природы, во многом от неё зависящий. Занятия по данной программе, с одной стороны, дают школьнику теоретические знания (формируют экологическое мировоззрение), с другой- практические навыки (умение оценивать ситуацию и действовать с наименьшим ущербом для своего здоровья).

6. Общий объём занятий 112 часов.

7. *Формы и методы работы с учащимися :*

8. *Индивидуальная (подготовка докладов, сообщений , помощь в разработке тем исследований, подбор литературы, оказание консультационной помощи);*

9. *Групповая (работа над исследовательскими проектами, эксперименты. полевая практика);*

10. *Массовая (подготовка предметных недель, олимпиад, участие в научно-практических конференциях).*

Учебно-тематический план курса «Окружающая среда и здоровье человека».

№	Наименование тем	Всего, час	Теория, час.	Практика час.	Экскурс час.
1.	Блок 1. Человек и природа.	12	9	3	
2.	Блок 2. Естественная среда и здоровье.	12	7	4	1
3.	Блок 3.. Я и моё здоровье.	19	14	3	2
4.	Блок 4. Экобезопасность.	12	6	4	2
5.	Блок 5 Экология человека	18	13	4	1
6.	Блок 6 Экология квартиры	18	14	2	2
7.	Блок 7. Экология питания.	14	11	3	
	Итого:	112	74	23	8

Содержание программы обучения «Окружающая среда и здоровье человека»

Блок I. Человек и природа. (12 ч)

Тема 1. Что такое экология (8 ч)

Биосфера и ноосфера. Окружающая среда. Определение экологии.

Законы Б. Коммонера. Экосистемы различного уровня. Понятие об экологических факторах, их роль в жизни человека. Биотические и абиотические факторы. Биологический оптимум.

Варианты практических занятий:

1. Привести примеры, подтверждающие законы Б. Коммонера и обсудить их.

2. Дискуссия на тему «Возможна ли гармония во взаимоотношениях человека и природы?»

Тема 2. Взаимоотношения «человек-природа» в историческом аспекте(4ч)

Человек- собиратель. Человек- охотник. Изменение взаимоотношений человека и природы во времени, отражение этого процесса в состоянии здоровья людей. Болезни века.

Варианты тем для дискуссий: 1. «Человек- хозяин природы или её часть?». 2. «может ли человек избежать болезней века?».

Блок II. Естественная среда и здоровье человека (12 ч)

Тема 1. Геохимические особенности ландшафтов и здоровье человека (4ч)

Недостаток или избыток химических элементов в окружающей среде как причина заболеваний. Природно-очаговые и эндемические заболевания. Медицинская география.

Практическое занятие: выделение на карте страны, мира очагов эндемических заболеваний. Обсуждение информации о наличии или отсутствии эндемических заболеваний в своём регионе.

Тема 2. Человек и климат (6ч)

Определение понятий «климат» и «погода». Влияние климатических факторов на здоровье человека (зональные особенности влияния). Жизнь в экстремальных климатических условиях. Влияние изменения погоды на здоровье человека. Магнитные бури. Метеочувствительность.

Варианты практических занятий:

1. Выделение на карте страны наиболее благоприятных с точки зрения климатических условий территорий для проживания.
2. Оценка климатических

условий своей местности. 3. Ознакомление с публикациями о неблагоприятных с точки зрения дней магнитных бурь. Составление графиков.

Тема 4. Животные- переносчики заболеваний (2ч)

Инфекционные и паразитарные болезни. Условия, благоприятные для развития массовых инфекционных болезней. Профилактика этих заболеваний. Пути борьбы человека с переносчиками заболеваний и последствия этой борьбы для окружающей среды (пример- борьба с малярией при помощи ДДТ и последовавшее за этим разрушение взаимосвязей живых организмов в природе). Вирусные заболевания. СПИД- болезнь века.

Блок III. Я и моё здоровье (19ч)

Тема 1. Здоровый образ жизни (13ч)

Здоровый образ жизни – основа устойчивости организма к негативным влияниям среды. Движение- основа жизни. Спорт и здоровье. Активный отдых. Курение, токсикомания, наркомания и здоровье. Экологический аспект курения. Режим дня. Закаливание и его роль в укреплении здоровья. Значение питания в жизни человека. Режим и культура питания.

Тема 2. Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья. (4ч)

Значение загара. Появление «озоновой дыры» и опасность заболеваний раком кожи. Гигиенические и закаливающие водные процедуры, их значение. Участки водоёмов, опасные для купания из-за их загрязнённости. Питьевая вода. Воздушные ванны. Физические упражнения на свежем воздухе. Районы местности, не пригодные с точки зрения экологической обстановки для занятий физкультурой, спортом и для отдыха

Варианты практических занятий: 1. Определение качества воды ближайших водоёмов и зон, наиболее благоприятных для отдыха. Составление

соответствующих карт. 2. Проведение дискуссии на тему «Изменился ли в наши дни смысл выражения «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья».

Заключительное занятие по всему курсу (2ч)

Варианты: 1. Проведение пресс-конференций по темам всех блоков. 2. Защита учащимися рефератов по изученным вопросам. Оба варианта предполагают приглашение учеников других классов, родителей, представителей различных природоохранных органов.

Ряд занятий, предполагающих собственные исследования учеников (например, по изучению источников экологической опасности, выделение благоприятных и неблагоприятных для отдыха участков и т.п.), могут быть продолжены и в летних школьных лагерях.

Блок IV. Экологическая безопасность (12ч)

Тема 1. Источники экологической опасности (12ч)

Санзоны предприятий, придорожные полосы, участки вдоль железных дорог, автостоянки, свалки. Примеры безграмотного с точки зрения экологической опасности поведения. Электромагнитное излучение: источники и правила поведения по отношению к ним. Радиация и здоровье. Естественный радиационный фон. Источники создания повышенного радиационного фона. Последствия аварии на ЧАЭС. Радиоактивные отходы.

Варианты практических занятий: 1. Выявить источники экологической опасности: а) в своём регионе, б) в микрорайоне школы. 2. Выявить объекты, расположенные в санзонах предприятий, вблизи автомобильных и железных дорог

Блок V. Экология человека (18ч.)

Гигиена тела. (4 часа)

Кожа и ее придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение, индивидуальные и возрастные особенности. Микрофлора кожных покровов, запахи тела. Уход за кожей рук, ног, волосами и ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях. Типы волос, уход за волосами.

Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Правила личной гигиены мальчиков и девочек - подростков, юношей и девушек. Болезни кожи и придатков, связанные с нарушением правил гигиены. Пользование предметами личной гигиены.

Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.

Гигиена полости рта. (2 часа)

Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора зубной щетки и пасты, хранения, смены.

Заболевания зубов, десен. Факторы риска развития стоматологических заболеваний, меры их профилактики. Уход за зубами. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога.

Гигиена труда и отдыха. (4 часа)

Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Периоды изменения работоспособности. Режим дня: периоды учебы, отдыха, сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.

Переутомление, его субъективные и объективные признаки. Методы снятия. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.

Гигиена органов зрения и слуха. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Факторы, приводящие к утомлению. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.

Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации

Профилактика инфекционных заболеваний. (4 часа)

Представление об инфекционных заболеваниях, пути передачи. Причина возникновения инфекционных заболеваний - микромир: бактерии, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы.

Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и др. Представление об «активной» защите — иммунитете, способы его повышения.

Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП). (4 часа)

ВИЧ\СПИД. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями. Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях. Туберкулез, его предупреждение. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Требования к обязательному уровню усвоения курса

Называть:

- общие признаки деятельности органов человека;
- причины заболеваний и способы их профилактики.

Приводить примеры:

- гигиенических процедур, их регулярности;
- техники восстановления работоспособности при различных видах физических и психических нагрузок.

Уметь:

- подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами;
- обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви;
- спланировать деятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов, режим деятельности в период повышения нагрузок;
- противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам;
- вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях.

Обосновывать:

- навыки гигиены, позволяющие каждому человеку сохранять опрятность;
- правила выбора гигиенических средств.

Распознавать:

- первые признаки нарушения деятельности своего организма;
- субъективные признаки утомления, в том числе зрительного;
- ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями.

Иметь:

- потребность сохранять свое тело и одежду в чистоте;
- навыки правильной чистки зубов;
- навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления;

- навыки снятия утомления глаз;
- уважительное отношение к людям со сниженными способностями и возможностями;
- сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи;
- сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового;
- навык регулярного прохождения медицинских осмотров в декретированные возраста, в том числе прохождения флюорографии не реже 1 раза в год;
- четкие представления о своем поведении при подозрении на инфекционное заболевание;
- сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания;
- позитивное отношение к вакцинации;
- сформированное отношение к людям, потенциально опасным с точки зрения заражения инфекциями.

Применять знания:

- для сохранения своего здоровья.

Соблюдать правила:

- бережного отношения к своему организму, организму своих товарищей;
- поведения в природе и в обществе;
- здорового образа жизни; личной и общественной гигиены;
- профилактики инфекционных болезней.

Блок VI. Экология квартиры (18ч.)

Экологические свойства строительных и отделочных материалов (2 часа)

Цель: Познакомить с источниками загрязнения воздуха в квартире и способами уменьшения вредного влияния токсичных веществ.

Тип занятия: лекция.

Введение: из чего складывается экология нашего дома. Чем мы дышим. Стройматериалы - гармоничные и негармоничные. Причины возникновения синдрома нездорового здания. Металлсодержащие краски. Синтетические краски. Виниловые плитки и линолеумы. Поливинилные покрытия. Мебель. Обои. Токсичные выделения.

Интерьер (2 часа)

Цель: дать понятие о факторах интерьера, их влиянии на создание гармоничной обстановки в квартире; ознакомить с мерами снижения шума.

Тип занятия: лекция; практическая работа.

Факторы интерьера. Типы освещения. Правильный подбор освещения в помещениях квартиры. Цвет в квартире. Цветовые сочетания. Отражение света различными цветами. Теплые и холодные тона. Правила подбора гармоничного сочетания цветов. Сочетание цветов стен и мебели. Звук. Источники звука в квартире. Влияние на человека. Запах. Действие некоторых запахов на человека. Мебель. Основное требование, предъявляемое к мебели. Правильное расположение мебели в квартире. Декор. Создание композиций. Практическая работа «Оценка внутренней отделки помещения». Практическая работа «Изучение освещенности квартиры».

Цель: изучить освещенность квартиры; сделать вывод о соответствии полученных коэффициентов санитарно-гигиеническим нормам.

Микроклимат в квартире (2 часа)

Цель: познакомить с параметрами микроклимата, значением для человека, условиями создания оптимального воздушно-теплого режима.

Тип занятия: лекция

Параметры микроклимата. Световой режим: его компоненты, влияние на здоровье человека. Акустический режим. Внутридомовой шум, его устранение. Внешний шум. Изоляционные материалы. Воздушный режим. Сухой воздух: его влияние на здоровье и жилище. Увлажнение воздуха. Оптимальная влажность. Излишняя влажность, ее влияние на человека, на санитарное состояние квартиры. Вентиляция, тепловой режим. Потери тепла в квартире. Оптимальный тепловой режим.

Практическая работа «Измерение и оценка параметров микроклимата квартиры».

Цель: измерив температуру, относительную влажность, скорость движения воздуха и изучив вентиляционный режим в квартире, оценить ее микроклимат.

Растения в квартире (2 часа)

Цель: расширить и углубить знания учащихся о ценности комнатных растений, их широком использовании в квартирах. Дать понятие о растениях-фильтрах. Сообщить темы исследовательских работ. Дать рекомендации по оформлению отчета по работе.

Тип занятия: лекция.

Подбор и приобретение комнатных растений. Особенности содержания комнатных растений. Зеленая аптека вашего дома. Косметические свойства комнатных растений. Растения - «живые фильтры». Роль растений в квартире. Фитодизайн. Коэффициент эффективности очистки воздуха растениями.

Дом без пыли (2 часа)

Цель: охарактеризовать состав домашней пыли; познакомить учащихся с источниками пыли в квартире; показать ее влияние на здоровье человека; дать понятие о пылевых клещах - виновниках аллергии; познакомить с методами борьбы с пылевыми клещами и пылью.

Тип занятия: лекция.

Состав домашней пыли. Источники пыли в квартире. Влияние пыли на здоровье человека. Пылевые клещи. Аллергические реакции на продукты жизнедеятельности пылевого клеща. Средства борьбы с пылью, пылевыми клещами. Выбор пылесоса.

Домашняя санстанция (2 часа)

Цель: Познакомить учащихся с животными, обитающими в квартире и причиняющих вред человеку, вредителями, населяющими квартиру и наиболее эффективными средствами борьбы с ними, а так же с причинами появления плесени и древесного грибка и рекомендациями по их удалению.

Тип занятия: лекция.

Домовые мыши. Средства борьбы с грызунами. Моль. Вред, причиняемый молью. Средства борьбы. Тараканы - возбудители кишечных инфекций. Средства борьбы с тараканами. Комары. Мухи. Муравьи. Клопы. Вши и блохи. Пауки. Вредители муки и крупы. Жук-точильщик. Сырость и плесень. Древесный грибок. Способы защиты.

Осторожно! Бытовая химия (2 часа)

Цель: познакомить с химическим составом средств бытовой химии, с рекомендациями по их безопасному использованию.

Тип занятия: лекция.

Средства бытовой химии - причина заболеваний человека. Опасные ингредиенты, входящие в состав средств бытовой химии, парфюмерии, косметики и средств личной гигиены. Рекомендации по подбору и применению бытовой химии. Практическая работа «Изучение бытовых экотоксинов».

Стоит ли выносить сор из избы? (2 часа)

Цель: познакомить с классификацией бытовых отходов и способах избавления от них; сформировать сознательное отношение к проблеме бытовых отходов и личному участию в ее решении; научиться работать в группе по созданию проекта.

Тип занятия: лекция.

Общая классификация бытовых отходов. Способы избавления от отходов. Основные направления решения проблемы бытовых отходов: сбор компонентов бытового мусора, рециклинг (повторное использование). Практическая работа «Изучение качественных и количественных характеристик бытовых отходов, производимых одной семьей за несколько дней».

Итоговое занятие(2 часа)

Цель: обобщить и оценить полученные знания, составить отчет о проделанной работе; оформить выставку материала курса.

Защита домашнего задания.

Блок VII. Экология питания (14ч.)

Экологическое качество продуктов питания (2 часа)

Цель: показать роль пищи в жизни человека; дать понятие о рациональном питании; показать опасность биологических и химических загрязнителей пищи; дать понятие об экологически чистых продуктах питания, о способах уменьшения загрязнения нитратами овощей; рассказать о распределении нитратов в овощах, сокращении количества нитратов в них.

Тип занятия: лекция

Роль пищи в жизни человека. Рациональное питание. Биологические и химические загрязнители пищи. Экологически чистые продукты.

Распределение нитратов в овощах. Способы уменьшения содержания нитратов.

Практическая работа «Определение нитратов в растениях».

Есть или не есть, пить или не пить (2 часа)

Цель: научить распознавать безопасные продукты питания; научить оценивать

влияние пищевых продуктов, ПД на здоровье человека; создать условия для противостояния манипулированием сознанием со стороны СМИ и товаропроизводителя; изучить состав пищевых продуктов по этикеткам на упаковке.

Тип занятия: лекция.

Что мы едим? Продукты питания быстрого приготовления. Их влияние на здоровье человека. Газированные напитки, влияние на здоровье. Категории качества продовольственных товаров. Жевательная резинка. Способы приготовления и хранения продуктов. Пищевые добавки. Консерванты. Ароматизаторы.

Практическая работа «Изучение состава пищевых продуктов по этикеткам на упаковке».

Трансгенные продукты питания - за и против (2 часа)

Цель: дать понятие о трансгенной пище; познакомить с «плюсами» и «минусами» генетически модифицированных продуктов.

Тип занятия: лекция.

Что представляют собой трансгенные продукты. Как это делается? Создание трансгенных продуктов. Насколько они опасны? Маркировка трансгенной продукции.

Витамины - чудесные вещества (2 часа)

Цель: сформировать знания о биологической роли витаминов в обмене веществ, о практическом значении витаминов для здоровья человека.

Тип занятия: устный журнал.

Биологическая роль витаминов в обмене веществ. Жирорастворимые и водорастворимые витамины. Авитаминоз и его причины. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в организме. Суточная потребность в витаминах. Правила приготовления пищи, при которых обеспечивается наиболее полное сохранение витаминов.

Вода. Состав и качество питьевой воды. (2 часа)

Цель: познакомить с основными показателями качества воды; показать роль воды в жизни человека; выявить вредные для здоровья вещества, содержащиеся в воде.

Тип занятия: лекция.

Содержание воды в организме человека. Основные требования, предъявляемые к питьевой воде. Органолептические показатели воды. Опасность загрязнения воды. Качество питьевой воды и здоровье человека. Способы очистки воды.

Жесткость воды (2 часа)

Цель: измерить общую жесткость воды.

Тип занятия: практическая работа.

Жесткость воды. Временная жесткость. Постоянная жесткость. Свойства жесткой воды. Способы уменьшения жесткости. Практическая работа «Измерение общей жесткости воды».

Итоговое занятие (2 часа)

Цель: обобщить и оценить полученные знания, обсудить значение воды в природе и для здоровья человека.

Просмотр фрагментов кинофильма о воде. Обсуждение.

Заключительное занятие по всему курсу (6ч.)

Требования к обязательному уровню усвоения курса

Называть:

- общие признаки деятельности органов человека;
- причины заболеваний и способы их профилактики.

Приводить примеры:

- гигиенических процедур, их регулярности;
- техники восстановления работоспособности при различных видах физических и психических нагрузок.

Уметь:

- подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами;
- обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви;
- спланировать деятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов, режим деятельности в период повышения нагрузок;
- противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам;
- вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях.

Обосновывать:

- навыки гигиены, позволяющие каждому человеку сохранять опрятность;
- правила выбора гигиенических средств.

Распознавать:

- первые признаки нарушения деятельности своего организма;
- субъективные признаки утомления, в том числе зрительного;
- ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями.

Иметь:

- потребность сохранять свое тело и одежду в чистоте;
- навыки правильной чистки зубов;

- навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления;
- навыки снятия утомления глаз;
- уважительное отношение к людям со сниженными способностями и возможностями;
- сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи;
- сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового;
- навык регулярного прохождения медицинских осмотров в декретированные возраста, в том числе проведение флюорографии не реже 1 раза в год;
- четкие представления о своем поведении при подозрении на инфекционное заболевание;
- сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания;
- позитивное отношение к вакцинации;
- сформированное отношение к людям, потенциально опасным с точки зрения заражения инфекциями.

Применять знания:

- для сохранения своего здоровья.

Соблюдать правила:

- бережного отношения к своему организму, организму своих товарищей;
- поведения в природе и в обществе;
- здорового образа жизни; личной и общественной гигиены;
- профилактики инфекционных болезней.

Литература.

1. М.В.Гальперин. Экологические основы природопользования. М., 2002.
2. Г.В.Войткевич. Основы учения о биосфере. Ростов-на-Дону, 1996.
3. Л.Ф.Голдовская. Химия окружающей среды. М. 2007.
4. Н.М.Чернова. Экология. М. 1998.
5. В.А.Вронский. Экология .Справочник. Ростов, 2002.
6. Журналы «Биология в школе», «Биология для школьников» 2006, 2007, 2008.
7. Журналы «Химия в школе», «Химия для школьников» 2006-2008.
8. А.Т.Зверев. Экология. Практикум. М., 2004.
9. Л.И.Губарев. Экология человека. Практикум. М., 2003.
10. С.И.Гуленков. Тестовые задания по биологии человека. М., 2000.
11. Тестовые задания к программам биолого-экологического цикла. Ростов-на-Дону 1995.
12. Е.А.Криксунов. Экология. М., 1995.