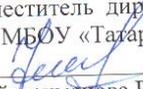


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Татаро-английская гимназия №16»  
Приволжского района г.Казани  
Республики Татарстан

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
ВР МБОУ «Татаро-английская гимназия №16»

  
Файзрахманова Р.Г.

31.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о директора МБОУ «Татаро-английская  
гимназия №16»

  
Ярмухаметова Э.Р.  
Приказ № 86 от 1.09.2020г

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
«Я и моя окружающая среда»**

Шафигуллиной Рамзии Рашитовны,  
учителя географии  
высшей квалификационной категории  
МБОУ «Татаро-английская гимназия №16»  
Приволжского района г.Казани

2020/2021 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для учащихся старших классов.

Каждый человек рано или поздно понимает, что самое главное богатство в жизни – это собственное здоровье. Но чаще всего эта истина становится ясной, когда наш организм, одолевают недуги. На помощь в этом деле к нам может прийти природа- всё, что с её создано: растения, животные, вода, солнце и так далее. Ведь, несмотря на достижения научно- технического прогресса, мы остаемся детьми Природы.

В связи с высоким уровнем заболеваемости учащихся наших школ, заставляющих в серьёз бить тревогу, очевидно, что данная программа должна быть направлена не только для создания условий выбора и развития познавательных интересов в области биологии, но и для формирования здорового образа жизни в гармонии с природой.

Стратегия народного образования направлена не только на то, чтобы дать человеку определённый образовательный минимум, соответствующий его возрасту и интересам общества, но также создать условия для духовного становления личности и обеспечить возможность культурной и конфессиональной самоидентификации, гарантирующей сохранение и восстановление преемственных связей между поколениями.

Содержание познавательного блока занятий кружка составляют сведения о природе, ее компонентах, взаимосвязях между ними, взаимосвязях между человеком и природой о способах сохранения и улучшения природы, о культуре поведения в природе, об отношениях людей к природе.

Природа изучается как носительница эстетических, материальных качеств, как среда обитания. Кроме того, у детей формируются нравственные знания и чувства: любовь, сопереживание, жалость и др. В связи с этим значительный воспитательный эффект дает включение в беседы с детьми такого материала, который заставляет детей чувствовать себя непосредственными защитниками природы, принимать те или иные решения, способствует проявлению их эмоционально-волевых качеств.

В кружке создаются благоприятные условия для «соединения деятельности рук и головы», позволяющие школьникам творчески применять на практике полученные знания, оказывая непосредственную помощь природе.

**Цели:** воспитание духовно-нравственной личности; привитие навыков здорового образа жизни; расширение экологических знаний; повышение культуры взаимоотношений с окружающей средой

### **Задачи:**

- формирование представлений о взаимосвязях экологической, биологической, социальной и духовно-нравственной сторонах науки и жизни;
- теоретическая и практическая направленность курса, призвана способствовать учащимся, реализовать познавательный интерес к окружающему миру, своему здоровью и здоровью окружающих.

Кружковая работа предусматривает изучение теоретических основ с элементами практической деятельности, в ходе чего происходит целенаправленное формирование действий: фиксации основного материала по теме, выбор проблемы для более детального изучения, формулировка целей и задач, анализ литературы, исследовательская деятельность с последующим предоставлением результатов. Всё это должно способствовать раскрытию духовных, творческих дарований учащихся.

Учебные занятия по курсу проводятся в виде – бесед, конкурсов, игр, викторин. Они предполагают:

- изучение основной и дополнительной литературы;
- составление обзоров и информационных справок;
- обсуждение проблем;
- просмотр фильмов

### **Ожидаемый результат**

Данный проект призван способствовать повышению образовательного уровня учащихся, развитию познавательного интереса к окружающему миру, формированию мировоззрения, духовно-нравственных ценностей личности.

У учащихся должны быть сформированы представления о взаимосвязях экологической, природоведческой, биологической, социальной:

- а) формирование экологических знаний, умений, навыков;
- б) обогащение жизненного опыта ребенка примерами позитивного взаимодействия с окружающей средой;
- в) развитие эмоционально – чувственной сферы личности младшего школьника в процессе взаимодействия с объектами природной и социальной среды

### **Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

#### **Учащиеся должны знать:**

- что такое экология;
- основные проблемы экологии на современном этапе развития науки и общества;
- морально-нравственные, социальные и правовые аспекты экологических проблем.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- определять значимость экологических проблем;
- характеризовать и анализировать экологические проблемы;
- работать с различными источниками информации;
- высказывать собственные суждения по проблеме;
- изучать и анализировать мнения других людей по проблемам экологии.

#### **У учащихся должны быть сформированы следующие навыки:**

- самоанализ;
- самоорганизация;
- самоконтроль;
- самооценка;
- самокоррекция и регуляция.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	Теоретич	Практич
1.	Введение. Предмет и задачи кружка	2	1	1
<b>«Красота и здоровье человека»</b>				
2.	Это важно знать в любом возрасте. Здоровый образ жизни. Творчество и долголетие.	2	1	1
3.	Искусство отдыхать. Здоровый образ жизни	2	1	1

	моей семьи.			
4.	Природная среда - источник инфекционных заболеваний.	2	1	1
5.	Вредит ли курение красоте?	2	1	1
<b>«Культура питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека»</b>				
6.	Зачем нужны овощи и фрукты. Здоровое питание.	2	1	1
7.	Влияние антиоксидантов на наш организм.	2	1	1
<b>«Экология питания»</b>				
8.	Что мы едим?	2	1	1
9.	Трансгенные продукты питания - «за» и «против»	2	1	1
10.	Пища, как источник энергии.	2	1	1
<b>«Алкоголизм, табакокурение, наркомания - болезни химической зависимости.»</b>				
11.	Влияние алкоголя и табака на организм человека.	2	1	1
12.	Вредным привычкам - нет!	2	1	1
<b>« Пищевые добавки. Жить для того чтобы есть или есть для того чтобы жить?»</b>				
13.	Полезные и неполезные продукты.	2	1	1
14.	Чипсы, гамбургеры, сладкие газированные напитки.	2	1	1
15.	Что такое пища? Питательные вещества и продукты питания.	2	1	1
16.	Химические элементы живого организма. Органические и неорганические вещества в живом организме	2	1	1
17.	Вода и растворы, их влияние на здоровье человека. Роль воды в живых организмах.	2	1	1
18.	Красота и гармония нашего тела. Питание и здоровье человека.	2	1	1
<b>«Экология и здоровье человека»</b>				
19.	Экология человека. Понятия «здоровье» и «болезнь». Показатели здоровья человека	2	1	1
20.	Природное и антропогенное загрязнение окружающей среды.	2	1	1
21.	Влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека.	2	1	1
22.	Среда жилого и рабочего помещения. Экология жилища.	2	1	1
23.	Факторы экологического неблагополучия в	2	1	1

	жилых помещениях и здоровье человека.			
24.	Биологические ритмы человека.	2	1	1
25.	Культура здорового образа жизни.	2	1	1
26.	Методы оздоровления. Фитотерапия, ароматерапия, гидротерапия, закаливание, массаж .	2	1	1
<b>«Современные проблемы экологических воздействий на организм»</b>				
27.	Экологические проблемы современности.	2	1	1
28.	Антропогенное загрязнение атмосферы.	2	1	1
29.	Тяжелые металлы в водной среде, их влияние на организм человека.	2	1	1
30.	Антропогенное воздействие на почвенный покров.	2	1	1
31.	Организм человека – «концентратор» загрязнений окружающей среды.	2	1	1
32.	Биологические загрязнения и здоровье человека.	2	1	1
33.	Химические загрязнения и здоровье человека.	2	1	1
34.	Экологические проблемы и их влияние на человека. Возможные пути решения проблем.	2	1	1

### **Содержание программы**

#### 1. Введение (2ч.)

Общее знакомство с организмом человека. Понятие о здоровье, здоровом образе жизни, культуре здоровья. Наука валеология. Беседа, рассказ учителя

Демонстрация

1. Презентация "Общее знакомство с организмом человека".
2. Рисунки, иллюстрирующие организм здорового, физически и духовно развитого человека.

#### **«Красота и здоровье человека»**

#### 2. Это важно знать в любом возрасте ( 2 часа)

Золотые правила всех времен и народов. Дискуссия «Парадоксы вашего здоровья» Причины демографических показателей. Связь здорового, активного образа жизни с долголетием.

Семинар «Вы знаете, что могли бы жить дольше лет на десять?»

Вопросы для обсуждения на семинаре.

1. Сколько может жить человек: факты и прогнозы.
2. Старение как процесс.
3. Другие биологические факторы и старение.
4. Окружающая среда и долголетие.

### 1. Искусство отдыхать (2ч.)

Что такое утомление и как его предупредить? Усталость - одна из форм утомления. Существует ли лекарство от усталости? Режим дня. Ежедневный отдых. Активный отдых. Гигиена труда. Отдых в праздничные дни и во время каникул.

Анкетирование "Умеем ли мы отдыхать?".

Лабораторная работа "Влияние положения тела на результат деятельности".

Демонстрация Фотографии, рисунки, иллюстрирующие организм здорового, физически и духовно развитого человека. Примерный режим дня для учащихся 8 - 9 кл.

### 1. Природная среда - источник инфекционных заболеваний. (2ч.)

Понятие инфекционных заболеваний, их классификация. Реферативная работа учащихся по выявлению наиболее распространенных заболеваний в нашем городе. Выяснение причин заболевания ими человека. История эпидемий. Влияние изменения погоды на здоровье человека.

### 1. Вредит ли курение красоте ( 2 ч.)

Никотин и алкоголь - грозные враги красоты. Почему вы курите? Как отвыкнуть от курения? Вредные привычки и их преодоление. Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек.

Анкетирование « Выявление склонностей учащихся к вредным привычкам.»

## **«Культура питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека»**

### 1. Зачем нужны овощи и фрукты ( 2 часа)

Десять главных фруктов и овощей. Что нужно знать, чтобы овощи и фрукты приносили нам пользу? Антиоксиданты, мешающие развитию таких недугов, находящихся в овощах и фруктах (яблоки, томаты и др.). Обеспечим свой организм нужными витаминами и микроэлементами. Семь правил домашней диетологии.

Анкетирование: Как вы питаетесь? Правильно ли вы питаетесь?

### 1. Влияние антиоксидантов на наш организм.( 2 часа)

Как держать процесс старения в узде. Предпочитание свежих и замороженных фруктов и овощей консервированным. Соки, помогающие бороться со старением.

Сырые продукты - наибольшие содержатели антиоксидантов. Продукты, содержащие наибольшее количество каротиноидов, бета-каротина и лютеина. Антиоксидантные флавоноиды.

Практическая работа: «Как правильно сохранить антиоксиданты в приготавливаемых овощах.»

## **«Экология питания»**

### 1. Что мы едим?(2ч.)

Состав пищи. Рациональное питание. Ингредиенты пищевых продуктов. Питательные вещества и добавки. Соотношение питательных веществ в продуктах. Группы продуктов по основному питательному веществу. Рациональное питание.

### 1. Трансгенные продукты питания - «за» и «против»(2ч.).

Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением. Трансгенные методы. Оценка новых продуктов питания. Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Хранение и упаковка

продуктов питания. Пищевые добавки и лекарственные препараты. Консерванты, ароматизаторы.

Лабораторные работы

1. Определение качества продуктов питания.
2. О чем рассказала упаковка.

#### 10. Пища как источник энергии (2 ч)

Энергетическая ценность пищи. Продукты питания. Пищевые вещества. Природные пищевые компоненты. Примеси (чужеродные вещества) пищи.

Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Нормы питания взрослых людей. Режим питания. Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии детей и подростков. Режим питания подростков. Значение белков, жиров, углеводов в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у детей.

Лабораторные работы

1. Энергозатраты человека при физических нагрузках.
2. Дневной рацион подростков.

### **«Алкоголизм, табакокурение, наркомания - болезни химической зависимости»**

#### 11. Влияние алкоголя и табака на организм человека.( 2 часа)

Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия.

Практическая работа :»Работа со статистическими данными».

#### 12. Вредным привычкам- нет!( 2 часа)

Курение Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка.

Практическая работа:» Выявление курящих подростков.»

Наркомания, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков.

### **« Пищевые добавки. Жить для того чтобы есть или есть для того чтобы жить?»**

#### 13. Полезные и неполезные продукты.( 2 часа)

Чем напичканы наши сосиски и пельмени?

Демонстрация:

Презентация, видеофильм.

#### 14. Чипсы, гамбургеры, сладкие газированные напитки.( 2 часа)

Демонстрация:

Презентация, видеофильм.

#### 15. Что такое пища? Питательные вещества и продукты питания.( 2 часа)

Практическая работа «Составление суточного рациона питания».

#### 16. Химические элементы живого организма. Органические и неорганические вещества в живом организме. ( 2 часа)

Роль и значение микро- и макроэлементов в организме.

Практическая работа  
№1 «Определение белка в составе  
пище.»

Практическая работа  
№2 «Обнаружение крахмала в  
растительных продуктах.»

Практическая работа  
№3 «Обнаружение жира в  
животных и растительных тканях.»

#### 17. Вода и растворы, их влияние на здоровье человека. ( 2 часа)

Роль воды в живых организмах. Растворы солей и их роль в живых организмах. Жизненный цикл клетки.

Демонстрация: Презентация, видеофильм.

#### 18. Красота и гармония нашего тела. Питание и здоровье человека.( 2 часа)

Тест «Мы едим то, что едим».

Демонстрация: презентация, видеофильм.

### **«Экология и здоровье человека»**

#### 19. Экология человека. Понятия «здоровье» и «болезнь». ( 2 часа)

Показатели здоровья человека.

#### 20. Природное и антропогенное загрязнение окружающей среды ( 2 часа)

Демонстрация : видеофильм.

#### 21. Влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека. ( 2 часа)

Исследовательская работа «Влияние загрязненности атмосферного воздуха в селе на здоровье человека»

#### 22. Среда жилого и рабочего помещения. Экология жилища.( 2 часа)

Исследовательская работа на тему: « Климат жилого помещения»

#### 23. Факторы экологического неблагополучия в жилых помещениях и здоровье человека ( 2 часа)

Демонстрация: презентация.

#### 24. Биологические ритмы человека. ( 2 часа)

Оформление папки на тему: «Здоровый образ жизни»

#### 25. Культура здорового образа жизни( 2 часа)

Оформление папки на тему: « Здоровый образ жизни»

#### 26. Методы оздоровления. Фитотерапия, аромотерапия, гидротерапия, закаливание, массаж ( 2 часа)

Фитотерапия в косметологии.

Массаж - как эффективное средство предупреждения и лечения многих болезней.

Практическая работа « Приемы оздоровления организма»

**«Современные проблемы экологических воздействий на организм»**

27. Экологические проблемы современности ( 2 часа)

Демонстрация: Презентация.

28. Антропогенное загрязнение атмосферы ( 2 часа)

Круглый стол на тему : « Антропогенное воздействия человека на природу»

29. Тяжелые металлы в водной среде, их влияние на организм человека. ( 2 часа)

Демонстрация: презентация

30. Антропогенное воздействие на почвенный покров. ( 2 часа)

Практическая работа: «Кресс-салат как тест-объект для оценки загрязнения почвы и воздуха»

31. Организм человека – «концентратор» загрязнений окружающей среды. ( 2 часа)

Демонстрация: презентация

Исследовательская работа на тему : « Методики определения загрязнения окружающей среды»

32. Биологические загрязнения и здоровье человека( 2 часа)

Сущность биологического загрязнения и как оно влияет на здоровье.

Демонстрация: презентация

33. Химические загрязнения и здоровье человека. ( 2 часа)

Сущность химического загрязнения и как оно влияет на здоровье.

Демонстрация: видеофильм

34. Экологические проблемы и их влияние на человека. Возможные пути решения проблем. ( 2 часа)

Круглый стол на тему: « Экология и здоровье человека»

