

**Министерство образования Тверской области
Удомельский городской округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Удомельская средняя общеобразовательная школа № 4**

Принято на заседании
методического (педагогического)
совета
от « 29 » 08 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ УСОШ №4
Ильина Л.Г. /ФИО/
« 02 » 09 2024 г.
(подпись и печать)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

Уровень: базовый
Направленность: естественнонаучная
Срок реализации программы: 3 года
Возраст: 10-14 лет

Автор-разработчик:

Фейтлихер Валерия Алексеевна, учитель экологии

1.1 Пояснительная записка

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский писал: “Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя”. От здоровья и жизнерадостности нашего подрастающего поколения зависит их познавательная деятельность, прочность знаний, духовная жизнь в целом.

Программа дополнительного образования естественно-научной направленности «Экология здоровья» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2023 года).
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р).
5. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Г Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».
12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
13. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с

ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).

15. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Удомельская средняя общеобразовательная школа №4»

16. Рабочая программа воспитания МБОУ УСОШ №4 на 2024 – 2025 учебный год.

Направленность программы: естественно-научная.

Актуальность общеразвивающей программы:

В настоящее время базовое биологическое образование должно обеспечить обучающимся высокую биологическую, экологическую и природоохранительную грамотность. Решить эту задачу можно на основе преемственного развития знаний в области основных биологических законов, теорий и идей, обеспечивающих фундамент для практической деятельности учащихся, формирования их научного мировоззрения.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей всех возрастов. Распространение наркомании и алкоголизма в России за последнее десятилетие приняло катастрофические размеры и справедливо считается социальным бедствием, угрожающим национальной безопасности страны. Отмечается нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, растущая агрессивность и жестокость в их взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми. Эти негативные явления взаимосвязаны и обусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни.

Среди основных тенденций, характеризующих наркологическую ситуацию в России, наибольшую тревогу вызывает неуклонное омоложение потребителей психоактивных веществ. Все больше фиксируется случаев, когда первая проба наркотических и других психоактивных (ПАВ) приходится на возраст 6-12 л. Приобщение к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ, способствует специфические факторы. Такими факторами являются, в частности, повышенная восприимчивость, внушаемость детей, которые в сочетании с пристальным интересом к миру взрослых в неблагоприятных условиях могут составить основу положительного субъективного восприятия ПАВ и способствовать формированию установки на употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Вот почему так важно вести профилактическую работу с детьми и воспитывать у них стойкое отвращение к табаку, алкоголю и наркомании. Решение этой проблемы предполагает приоритет профилактической работы в рамках курса дополнительного и основного школьного образования.

Отличительные особенности программы «Экология здоровья»:

Отбор содержания проведён с учётом культуросообразного подхода, в соответствии с которым учащиеся должны освоить содержание, значимое для формирования познавательной, нравственной и эстетической культуры, сохранения окружающей среды и собственного здоровья, для повседневной жизни и практической деятельности.

Содержание курса направлено на формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих развитие познавательных и коммуникативных качеств личности. Обучающиеся включаются в проектную и исследовательскую деятельность, основу

которой составляют такие учебные действия, как умение видеть проблемы, ставить вопросы, классифицировать, наблюдать, проводить эксперимент, делать выводы, объяснять, доказывать, защищать свои идеи, давать определения понятий, структурировать материал и др. Учащиеся включаются в коммуникативную учебную деятельность, где преобладают такие её виды, как умение полно и точно выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, работать в группе, представлять и сообщать информацию в устной и письменной форме, вступать в диалог и т. д.

Педагогическая целесообразность. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих становление экологического сознания, сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Новизна программы. Данный курс содержит новые понятия и материалы, не содержащиеся в изучении предмета биология. Программа включает в себя прогрессивные научные знания и достижения современной экологии, медицины, биологии и предполагает углубленное изучение предмета биология.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественно-научной направленности «Экология здоровья» предназначена для занятий с детьми раннего и среднего подросткового возраста, обучающимися 5 – 9 классов (10 – 17 лет). Набор в группу проводится по желанию, без учёта особенностей здоровья и уровня биологических, экологических, медицинских знаний.

Возрастные особенности подростков: подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием. Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме. Это провоцирует эмоциональную нестабильность подростка.

Повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Поэтому необходимо и понимание, и тактичность со стороны окружающих. Но, пожалуй, главная особенность подростка – личностная нестабильность, определяющая противоречивость характера и поведения.

Чувство взрослости становится центральным новообразованием младшего подростка. Ребенок стремится быть, казаться и считаться взрослым. Это проявляется во внешнем облике, в манерах. Но могут появиться сигареты, требования дорогой одежды, копирование «взрослой» формы развлечений и отношений: свидания, записки, дискотеки.

Подростки склонны к разнообразным, сменяющим друг друга увлечениям. Появляется потребность в активном, самостоятельном, творческом познании. Важно помочь ребенку не завязнуть в примитивном виде увлечений – информационно-коммуникативном (общении в соц.сетях), а поддержать его в интеллектуально-эстетических, спортивных, позитивных лидерских (стать лидером, организатором в группе).

Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение. Подростки интенсивно и эмоционально общаются со сверстниками. Характерна типично

подростковая «реакция группирования». Для подростка важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется. Несмотря на стремление к эмансипации от взрослых, ценностные ориентации подростка, нравственные оценки событий и поступков зависят в первую очередь от позиции родителей.

Продолжает развиваться интеллектуальная сфера: теоретическое рефлексивное мышление (умение оперировать гипотезами, анализировать абстрактные идеи). Сближение воображения с теоретическим мышлением дает импульс к творчеству: подростки начинают писать стихи, серьезно заниматься разными видами конструирования.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий:

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
3 года	1 час	1 занятие	1 час	34 недели	34 часа
Итого (за 3 года)	102 часа				

Особенности организации образовательного процесса:

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход к обучению, цель которого - научить ребенка самостоятельно учиться, организовывать свою деятельность, добывать необходимые знания, анализировать их, систематизировать и применять на практике, ставить перед собой цели и добиваться их, адекватно оценивать свою деятельность.

Модель реализации образовательной программы – модифицированная.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения по программе – очная, групповая.

Программа включает в себя распределение тем, в которых предлагается ориентирование на усвоение детьми знаний и представлений, а также и на становление его мотивационной сферы поведения, реализации усвоенных знаний и применений в реальном поведении. Особое внимание уделяется способам закрепления изучаемого материала. Учащимся предлагаются вариативные задания, нацеленные на расширение и обогащение сформированных представлений о здоровом образе жизни, отраженных в разных видах деятельности. Главное заключается в том, чтобы создать условия для формирования переноса усвоенного навыка и связанного с ним представления из учебно-воспитательной ситуации в повседневную жизнь.

Методика строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с детьми. Акцент делается на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, с побуждением их к творческому выполнению заданий.

Программа построена с учетом возрастных особенностей, физического и психического развития детей способных овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками.

В своей профессиональной деятельности по сохранению и укреплению здоровья, мы используем следующие методы и приемы:

- наблюдение;
- упражнения;
- поручения;
- соревнования;
- поощрения;
- беседы;
- сочинения;
- рассуждения;
- решение жизненных задач.

Отслеживание результатов освоения программы будут проходить в середине и в конце учебного года методами тестирования, наблюдения, опроса.

1.2 Цели и задачи курса

Цель курса: создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ экологической грамотности и экологического сознания, возможность сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ), а также базовых представлений о взаимосвязи здоровья человека от состояния окружающей среды;

Задачи курса:

- обобщить экологическую информацию, полученную учащимися при изучении биологии, географии, химии, физики.
- расширить круг знаний о сути взаимодействия человека и природы.
- помочь осознать опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности.
- сформировать умение приобретать и применять полученные знания;
- в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование пробудить в детях заинтересованное отношение к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- сформировать негативное отношение к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).

1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

Регулятивные УУД:

- умение организовать свою учебную деятельность: определять цель работы, ставить задачи, планировать — определять последовательность действий и прогнозировать результаты работы. Осуществлять контроль и коррекцию в случае обнаружения отклонений и отличий при сличении результатов с заданным эталоном. Оценка результатов работы — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;
- 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;

Личностные УУД:

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Коммуникативные УУД:

- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

Познавательные УУД:

- умение работать с разными источниками информации: текстом учебника, научно-популярной литературой, словарями и справочниками; анализировать и оценивать информацию, преобразовывать ее из одной формы в другую;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках

Предметные результаты:

Учащиеся должны **знать:**

- пути решения экологических проблем, связанных с деятельностью человека;
- влияние факторов среды на генофонд человека;
- значение рационального питания для здоровья человека;
- роль биоритмов на жизнедеятельность;
- особенности квартиры как экосистемы;
- способы избавления от бытовых отходов;

- особенности среды и заболевания, связанные с ней профессиональные, природно-очаговые, сезонные, грибковые, вирусные и бактериальные заболевания, СПИД, гепатит С), меры профилактики;
- последствия применения диоксинов, пестицидов, нитратов для здоровья;
- последствия употребления пищевых добавок, газированных напитков.

Учащиеся должны уметь:

- выявлять и характеризовать позитивное и негативное влияние абиотических факторов на состояние здоровья человека;
- осознавать опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности;
- проводить исследование помещения на соответствие его экологическим нормативам;
- соблюдать правила применения препаратов бытовой химии;
- выявлять основные стрессогенные факторы среды;
- определять свой хронобиотип;
- анализировать с экологической точки зрения состояние квартиры;
- грамотно оформлять полученные результаты исследований в виде отчётов, таблиц;
- определять собственную позицию по отношению к экологическим проблемам современности, которые отражаются на здоровье человека;
- использовать ресурсы Интернета, работать с учебной и научно-популярной литературой, с периодическими изданиями.

1.4 Воспитательный потенциал программы

В воспитательной работе большое место занимает проблема сохранения здоровья учащихся. Это создание высокого уровня душевного комфорта, а для его формирования необходимы знания о законах развития организма, его взаимодействия с социальными факторами. Существующая система образования не учитывает главного при всей ее научности: конкретного человека, индивидуальных законов его развития. Домашнее воспитание не озадачивает себя проблемами воспитания здорового образа жизни, следовательно, школа должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Только в школе субъекты перестраивающего общества могут черпать духовные и физические силы, искать индивидуальные пути решения проблем становления личности. В условиях, когда человек, становится активной силой общества ему необходимо знать самого себя, чтобы своевременно предупредить заболевание, которое может привести к летальным исходам.

Цель воспитательной работы по программе: Профилактика, сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни; формирование негативного отношения к вредным привычкам и зависимостям, всестороннее личностное развитие, опирающееся на общечеловеческие морально-нравственные ориентиры и духовные ценности.

Задачи:

1. Приобщение воспитанников к ценностям ЗОЖ.
2. Формирование позитивного отношения к самому себе, потребности к саморазвитию.
3. Формирование устойчивого интереса у детей к занятиям спортом.
4. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.
5. Воспитание бережного отношения к природным ресурсам и окружающей среде, формирование экологической культуры школьника.
6. Патриотическое воспитание, привлечение интереса к истории малой родины и традициям русского народа.

Планируемые результаты воспитательной работы

Учащиеся должны уметь:

- оценивать важность бережного отношения к здоровью человека и к природе;
- понимать важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества;
- вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ;
- при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее, подтверждать аргументы фактами;
- критично относиться к собственному мнению;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

Формы воспитательной работы:

1. Лекции. Используется для теоретического введения в тему, объяснения ключевых понятий и экологических проблем;
2. Практические занятия. Занятия направлены на закрепление теоретических знаний с помощью выполнения различных заданий и экспериментов;
3. Дискуссии. Обсуждения актуальных экологических проблем, такие как изменение климата, исчезновение редких видов растений или утилизация отходов;
4. Работа в малых группах;
5. Экскурсии.
6. Участие в культурно-массовых мероприятиях, профилактических акциях и экологических инициативах.
7. Экологический субботник.

Для достижения результатов особое значение имеет взаимодействие с ребенка с педагогом как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта (значимым взрослым), а также учащихся между собой на уровне группы, образовательного учреждения в дружеской среде, в которой ученик получит первое практическое знание подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их цель.

В рамках курса большое значение имеет участие в социально-значимых мероприятиях уровня школы, города, региона (экологических субботниках, профилактических акциях, направленных на борьбу с вредными привычками и оздоровление населения, а также в благотворительных и культурно-массовых мероприятиях).

Содержание программы внеурочной деятельности

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	34 недели
2.	Количество учебных дней	170 дней
3.	Количество часов в неделю	1 час
4.	Недель в I полугодии	16 недель (в I четверти – 8 недель, во II четверти – 8 недель)
5.	Недель во II полугодии	18 недель (в III четверти – 11 недель, в IV четверти – 7 недель)
6.	Начало занятий	2 сентября 2024 г.
7.	Выходные дни/каникулы	<i>Осенние каникулы:</i> с 26.10.2024 по 05.11.2024 (10 дней); <i>зимние каникулы:</i> с 29.12.2024 по 08.01.2025 (11 дней); <i>весенние каникулы:</i> с 22.03.2025 по 30.03.2025 (9 дней); <i>летние каникулы:</i> с 26.05.2025 по 31.08.2025
8.	Окончание учебного года	26.05.2025 г.
9.	Начало и окончание занятий по программе дополнительного образования «Экология здоровья».	По пятницам, с 04.09. 2024 г. по 21.05. 2025 г.
	Количество часов (всего)	34 часа

**Учебно-тематическое планирование
(первый год обучения)**

№	Разделы, название темы	Часы занятий			Планируемые результаты
		теория	практика	Общее кол-во	
I.	Введение. Культура здоровья.	4	2	6	Формирование осознанного отношения к здоровью; Нести ответственность за своё здоровье. Осознать важность сохранения и укрепления своего здоровья как одного из основных ресурсов.
II.	Физическая активность	1	6	7	Понимать значение физической активности для здоровья; Владеть навыками выполнения упражнений и соблюдения техники безопасности.
III.	Питание	7	3	10	Знать основы здорового питания и роль нутриентов; Уметь составлять сбалансированный рацион; Развить осознанное отношение к питанию.
IV.	Режим дня	4	2	6	Понимать значение правильного режима дня для здоровья и продуктивности; Уметь составлять и соблюдать режим дня, включая время для учебы, работы, отдыха и сна.
V.	Гигиена	2	2	4	Знание принципов личной гигиены и её роли в здоровье. Осознание связи гигиены с профилактикой заболеваний; Формирование навыков соблюдения гигиенических норм в повседневной жизни.
VI.	Заключение	-	1	1	Проведение игр и тестирований для закрепления знаний
	Итого:	18	16	34	

Содержание программы:

1 год обучения

Раздел №1. Введение. Культура здоровья. (6 ч.). 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.

Раздел №2. Физическая активность (7 ч.). История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье» (2 часа). Эстафета здоровья.

Раздел №3. Питание (10 ч.). 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».

Раздел №4. Режим дня (6ч.). 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

Раздел №5. Гигиена (4ч.). Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста».

Раздел №6. Заключение (1ч.). Итоговое тестирование. Игра «Правила твои друзья – забывать друзей нельзя!». Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Учебно-тематическое планирование (второй год обучения)

№	Разделы, название темы	Часы занятий			Планируемые результаты
		теория	практика	Общее кол-во	
I.	«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней зарядки для организма	2	2	4	Адаптация к школьной среде и правилам поведения. Понимание значимости школьного распорядка и дисциплины. Умение взаимодействовать с одноклассниками и учителями.
II.	«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого	3	2	4	Изучение разных кухонь мира; знание правил этикета за столом; понимать основы правильного питания.

III.	«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата	4	3	7	Осознание личной ответственности за свое здоровье и готовность принимать активные меры для его поддержания.
IV.	Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона	2	2	4	Понимание различий в правилах поведения и гигиенических нормах в школе и дома. Применение знаний о здоровье и гигиене в разных условиях.
V	«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма	2	2	4	Понимание принципов профилактики заболеваний и сохранения здоровья; Применение методов поддержания иммунитета и здоровья. Осознание важности здорового образа жизни для снижения рисков заболеваний.
VI	«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дом	3	3	6	Понимание влияния ближайшего окружения на здоровье и психологическое состояние. Навыки взаимодействия с окружающими для создания поддерживающей атмосферы.
VII.	«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего период	2	2	4	Понимание изменений в физическом, эмоциональном и социальном развитии в переходном возрасте; Навыки самооценки и осознания своих потребностей и желаний; Осознание ответственности за свои действия и принятие решений в повседневной жизни.
	Итого	19	15	34	

2 год обучения

Раздел №1. Личная гигиена, значение утренней зарядки для организма (4 часа).

Здоровье и его составляющие. Самооценка здоровья. Проба по К. П. Бутейко. Оценка пульса. Взаимосвязь психического и физического здоровья человека. Лечебные факторы среды. Повреждающие факторы среды. Болезни человека. Личная гигиена, значение утренней зарядки для организма.

Раздел №2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого (5 часов). Полноценное рациональное питание - залог здоровья. Раздельное питание. Биологически активные вещества (БАВ) и биологически активные добавки (БАД). Их влияние на человеческий организм. Экологически чистые продукты. Генетически модифицированные продукты, их влияние на здоровье. Влияние нитратов на организм человека. Польза и вред диет и постов.

Раздел №3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата (7 часов). Виды физических загрязнений. Шум. Влияние шума. Шкала интенсивности шума. Влияние ультразвуков и инфразвуков. Шумовая болезнь. Влияние электромагнитных излучений на здоровье человека. Радиоэкология. Радиоэкология организма (дозы облучения). Естественный радиационный фон. Искусственные источники радиации. Радиационная безопасность. Радиационная обстановка в России и регионе.

Раздел №4. «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона (4 часа). Адаптация. Стресс. Учение Г. Селье о стрессе. Фазы приспособления к стрессу. Дистресс. Типы адаптивного поведения человека. Влияние типа адаптивного поведения человека на выбор профессии.

Раздел №5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма (4 часа). Правила закаливания организма. Полезные и вредные привычки. Моё здоровье- моё богатство.

Раздел №6. «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома (6 часов). Оценка образа жизни. Оценка своих привычек. Оценка здоровья. Оценка степени физической подготовки. Оценка правильности питания. О вредном влиянии курения, алкоголя, наркотиков на здоровье. Как говорить «НЕТ» в опасных ситуациях.

Раздел №7. «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода (4 часа). Правила безопасного поведения на водоёмах, профилактика солнечного удара, оказание доврачебной помощи при солнечном ударе, утоплении и травмах. Игра «Лето БЕЗопасности». Итоговое тестирование. Анкетирование, мониторинг успеваемости.

**Учебно-тематическое планирование
(третий год обучения)**

№	Разделы, название темы	Часы занятий			Планируемые результаты
		теория	практика	Общее кол-во	
I.	Здоровье человека	6	4	10	Понимание основных компонентов здоровья (физическое, психическое, социальное). Знание факторов, влияющих на здоровье (питание, физическая активность, окружающая среда).
II.	Основы здорового образа жизни	1	2	3	Навыки оценки состояния собственного здоровья и выявления факторов риска; Умение разрабатывать индивидуальный план поддержания здоровья;
III.	Здоровье человека и окружающая среда	4	5	9	Оценка воздействия окружающей среды на здоровье на основе анализа местных условий. Применение экологически безопасных решений в повседневной жизни для сохранения здоровья.
IV.	Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей	5	6	11	Понимание видов природных лечебных ресурсов (минеральные воды, лечебные грязи, климатические факторы) и их воздействия на здоровье; Знание о курортах и санаториях, использующих природные ресурсы для оздоровления; Навыки использования природных факторов для поддержания и восстановления здоровья; Осознание важности рационального использования природных ресурсов для оздоровления;
V.	Заключение.	-	1	1	Закрепление пройденного материала.
	Итого	16	18	34	

Содержание программы, 3 год обучения

Раздел №1. Здоровье человека (10 часов). 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»

Раздел №2. Основы здорового образа жизни (3 часа). Составление индивидуальной программы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Двигательная активность. Рациональное питание. 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»

Раздел №3. Здоровье человека и окружающая среда (9часов). 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».

Раздел №4. Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей (11часов). Влияние климата. Влияние различных форм рельефа (гор, равнин, морей). Влияние природного ландшафта. Влияние городского ландшафта. Видеоэкология. Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека. Практическая работа№9 «Определение лекарственных и ядовитых растений»

Раздел №5. Заключение. Повторение материала. Итоговое тестирование (1 час).

Календарно-тематическое планирование Экология здоровья», 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Форма аттестации
1.	Здоровье и его составляющие	1 ч	04.09.2024	Входящий контроль
2.	Основы здорового образа жизни	1 ч	11.09.2024	Фронтальный опрос
3.	Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания	1 ч	18.09.2024	Практикум, Тестирование
4.	Личная гигиена и здоровье	1 ч	25.09.2024	Фронтальный опрос
5.	Основные правила противопожарной безопасности	1 ч	02.10.2024	Фронтальный опрос
6.	Профилактика ожогов и обморожений	1 ч	09.10.2024	Тестирование

7.	Значение физической активности для здоровья	1 ч	16.10.2024	Практическое задание
8	Формы физической активности	1 ч	23.10.2024	Игра
9.	Безопасность при занятии спортом	1 ч	06.11.2024	Фронтальный опрос
10.	Физическая активность и сердечно-сосудистая система	1 ч	13.11.2024	Эстафета
11.	Физическая активность и психоэмоциональное состояние	1 ч	20.11.2024	Фронтальный опрос
12.	Активный образ жизни и профилактика заболеваний	1 ч	27.11.2024	Педагогическое наблюдение
13.	Окружающая среда и физическая активность	1 ч	04.12.2024	Педагогическое наблюдение
14.	Основы правильного питания	1 ч	11.12.2024	Фронтальный опрос
15.	Пищевые группы и их роль в организме	1 ч	18.12.2024	Практическое задание
16.	Режим питания	1 ч	25.12.2024	Практическое задание
17.	Вода и ее значение в питании	1 ч	15.01.2025	Педагогическое наблюдение
18.	Правила безопасного питания	1 ч	22.01.2025	Фронтальный опрос
19.	Питание и возраст	1 ч	29.01.2025	Фронтальный опрос
20.	Экологические факторы питания	1 ч	05.02.2025	Педагогическое наблюдение
21.	Вредные пищевые привычки	1 ч	12.02.2025	Фронтальный опрос
22.	Этикетки и состав продуктов	1 ч	19.02.2025	Педагогическое наблюдение
23.	Органическое и экологически чистое питание	1 ч	26.02.2025	Практическое задание
24.	Значение режим дня для здоровья	1 ч	05.03.2025	Фронтальный опрос
25.	Режим сна и его влияние на организм	1 ч	12.03.2025	Педагогическое наблюдение
26.	Планирование учебы и отдыха	1 ч	19.03.2025	Практическое задание
27.	Время для хобби и саморазвития	1 ч	02.04.2025	Групповая защита проекта
28.	Оптимальное распределение времени	1 ч	09.04.2025	Фронтальный опрос
29.	Режим дня и психоэмоциональное здоровье	1 ч	16.04.2025	Педагогическое наблюдение
30.	Личная гигиена	1 ч	23.04.2025	Педагогическое наблюдение

31.	Гигиена в школе	1 ч	30.04.2025	Защита проекта
32.	Гигиена питания	1 ч	07.05.2025	Защита проекта
33.	Гигиена окружающей среды	1 ч	14.05.2025	Защита проекта
34.	Итоговое занятие	1 ч	21.05.2025	Мониторинг, анкетирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34 ч		

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Наличие специального кабинета (соответствующего требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей»).
2. Атлас по анатомии; таблицы: «Органы: полости рта» «Схема строения зуба», «Виды прикуса», «Стадии кариеса», «Профилактика стоматологических заболеваний», «Методика чистки зубов»; модель зуба; модели рельефные «Желудок. Внутренняя и внешняя поверхность», «Пищеварительный тракт».
3. Фотографии известных людей; таблицы из серий «Здоровый образ жизни» и «Действие наркотиков на ЦНС»; видеофильм «Опасно! Наркомания». «Лёгкие курильщика».
4. Проектор, интерактивная доска, компьютер.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе работает педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 – Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

Методическое обеспечение:

- Игровые методы: организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.
- Словесные методы: беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие, возможно в сочетании с демонстрацией видеофильмов.
- Эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью.
- Познавательные методы: опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий.
- Волевые методы: предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности.
- Социальные методы: развитие желания быть полезным, создание ситуации

взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

- Практические – получение информации на основании практических действий, выполняемых обучающимися. Основные методы работы – тренировки, тренинги, упражнения, творческие задания и показы.

- Наглядные – сообщение учебной информации при помощи средств наглядности (просмотр видео – роликов, телевизионные версии пластических и театральных спектаклей).

Методическая литература

1. Захлебный А.Н. и др. Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Примерная программа. - М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
2. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. - М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
3. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Интеграция общего и дополнительного образования в области экологии, здоровья и безопасности жизни: Методика реализации программы «Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни». - М. : Образование и экология (в редакционной подготовке).
4. Дзятковская Е.Н. Экологическое развивающее образование: Учебное пособие с хрестоматией для самообразования педагогов. - М: Образование и экология. 2010. - 140 с.
5. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М.: Образование и экология. 2012, - 72 с.
6. Мультимедийное учебное пособие ЗАО «Просвещение-МЕДИА», 2006. ЗАО «Новый диск», - «Анатомия и физиология человека».

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

1. Вводное тестирование
2. Практические работы
3. Устный опрос
4. Круглый стол на тему «Здоровый образ жизни в моей семье» (на осенних каникулах).
5. Контрольно-обобщающее занятие «Особенности физиологии человека» (по итогам первого полугодия).
6. Викторина «Знаю ли я себя?» (на весенних каникулах).
7. Тестирование по итогам курса (в конце учебного года).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (мониторинг)

Мониторинг освоения образовательной программы дополнительного образования «Экология здоровья».

Цель: отслеживание динамики результатов обучения ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы, повышения успеваемости обучающихся, обеспечение объективной, достоверной и оперативной информации о качестве результатов освоения образовательной программы.

Задачи:

- Контроль качества образования;

- Подбор эффективных методов обучения;
- Выявление результатов педагогического процесса;
- Получение сведений о личности обучающихся;
- Индивидуальный подбор методов и приемов воздействия на каждого обучающегося.
- Самоанализ своего педагогического труда.

Входной контроль/дата проведения: сентябрь

Промежуточный контроль/дата проведения: декабрь

Итоговый контроль/дата проведения: май.

Основные принципы оценивания

С целью проверки эффективности развития личностных качеств и исполнительских навыков обучающихся были разработаны ее параметры и критерии.

Исходя из структуры творческих способностей обучающихся были выделены следующие параметры:

Универсальные учебные действия;

Подготовка по предмету.

Параметру «универсальные учебные действия» соответствуют следующие критерии:

- Мотивация, активная позиция обучающегося - интерес и потребность к данному виду деятельности, активность самоорганизации и стремление к занятиям, проявляемая активность при достижении целей, эмоциональное участие в процессе обучения. умение устанавливать личностный смысл деятельности, мотивировать ее внутренней или внешней необходимостью
- Общее развитие (физическое, эмоциональное) - наличие общих физических и психологических предпосылок для занятий соответствующим видом деятельности;
- Работоспособность- усидчивость, способность сосредоточенно повторять различные упражнения, выполнять все требования педагога на протяжении всего занятия.
- Умение работать в команде - наличие коммуникативных навыков как фактора социализации обучающихся, создания благоприятного климата в детском коллективе для более легкого и успешного освоения программы.
- Умение самостоятельно находить способы решения поставленной задачи – осознание обучающимися уровня освоения планируемого результата деятельности, приводящее к пониманию своих проблем и тем самым созданию предпосылок для дальнейшего самосовершенствования.

Параметру «Подготовка по предмету» соответствуют следующие критерии:

- Умение быстро переключать внимание, или держать внимание на нужном объекте – умение находиться в текущем моменте и решать текущие задачи.
- Умение аргументировать свое мнение, вести диалог и участвовать в дискуссии, отстаивать своё мнение - умение хорошо запоминать и владеть учебным материалом, что зависит от объема усвоенной учеником учебной информации .

Для проведения мониторинга определены три уровня развития определенных качеств: высокий, средний, низкий.

Высокому уровню (4-5 баллов) соответствуют:

Высокое и четкое проявление параметра, хорошо сформированный навык, глубокое, устойчивое знание предмета.

Средний уровень развития (2-3 балла) характеризуется:

Среднее проявление параметра, навык сформирован, присутствуют знания на среднем уровне, результат не стабильный.

Начальный уровень развития (0-1 балл):

Исследуемый параметр не развит, не выражен или проявляется на низком уровне, редко, навык не сформирован.

В ходе проведения мониторинга применялись следующие методы:

наблюдение,

опрос,

беседа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога:

1. Цветков С.А., Салахова Ф.Н. «Экология. 8-11 классы: программы для общеобразовательных учреждений. Сост. Г.М. Пальдяева. -М.:Дрофа, 2011.
2. Программа элективных курсов Аверчинковой О.Е. «Биология. Элективные курсы. Лечебное дело. Микробиология. Основы гигиены. Основы педиатрии. 9-11 классы» - М. Айрис-пресс, 2007 г.
3. Базарный В.Ф. Методология оздоровления детей и подростков. М., 1996.
4. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы, Вако, 2009
5. Сибирцова Г.Н. Настольная книга зам. директора по воспитательной работе. Изд. 3-е, допол. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. -416с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ, 2003.-270с.

Литература для обучающихся:

1. Чернова Н. М., Галушин В. М., Константинов В. М. «Экология. 10 (11) класс». - М.: Дрофа, 2016.
2. Криксунов Е. А., Пасечник В. В. «Экология. 10 (11) класс». - М.: Дрофа, 2016.
3. Хотунцев Ю.Л. Человек, технологии, окружающая среда-М.: Устойчивый мир, 2001.
4. Колесов Д.В., Маш Д.Д., Беляев И.Н. «Биология человека», 8 класс, М.: «Дрофа», 2017.

Литература для родителей:

1. Гора Е. П. Экология человека. - М.: Дрофа, 2007.