

МБОУ «Владимировская средняя общеобразовательная школа»  
Ивнянского района Белгородской области

«Рассмотрено»  
на педсовете  
Протокол № 2  
от 31 августа 2023 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Экологическая культура и здоровый образ жизни»  
дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
социальное направление  
основное общее образование  
(1 год)  
возраст обучающихся 12 -14 лет  
на 2023-2024 уч. год

Составитель: Георгадзе Елена Петровна

с. Владимировка, 2023 г.



## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса «Экологическая культура и здоровый образ жизни» составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования, на основе программы внеурочной деятельности «Экологическая культура и здоровый образ жизни. 8 класс./Е.Н.Дзятковская, А.Н.Захлебный, Л.И.Колесникова и др.-М.:Просвещение,2012.

### Цели:

1.Формирование индивидуального и коллективного опыта проектирования здорового и экологически безопасного образа жизни в жизненных ситуациях школы и дома.

### Задачи курса:

1)развитие общения как ведущей деятельности, познавательных и интеллектуальных способностей учащихся, умений самостоятельно приобретать знания;

2) развитие разнонаправленных интересов учащихся в гуманитарной, естественнонаучной, технической, прикладной сферах деятельности;

3) формирование исследовательских умений и практических действий в реальных жизненных ситуациях;

4)воспитание гражданской ответственности, лидерских качеств, трудолюбия, аккуратности;

Элективный курс ведется в 8 классе.

Организация деятельности учащихся в форме клуба по интересам «Экология и здоровье».

Виды деятельности: научно- исследовательская, проектная, ролевая игра, проблемно-ценностное и досуговое общение, социально-творческая и общественно полезная практика.

Формы организации: дискуссия, полемика, прения, диспут, дебаты, форум, встреча с интересными людьми, тематический вечер, исследовательские работы естественнонаучной, гуманитарной, технической, технологической направленности, просветительские акции, киноклуб.

Содержательные линии:

-учусь экологическому мышлению;

-учусь управлять собой, моя культура здоровья;

-учусь действовать, мои проекты в области экологии и здоровья.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Результаты внеурочной деятельности формируются на личностном, метапредметном и предметном уровнях.

Личностные результаты:

- приобретение опыта нравственного выбора на основе ценностного отношения к здоровью, экологической безопасности;

-осознание взаимосвязи телесного и духовного здоровья при ведущей роли нравственности, компетентности и культуры человека;

-осознание действий по развитию своей экологической грамотности, отказу от вредных привычек, самоограничение на основе экологических. Нравственных и правовых императивов.

Метапредметные результаты:

1.Опыт:

- применения экосистемной познавательной модели и историко-культурного подхода для изучения здоровья человека и культурных традиций его сохранения;
- нравственного выбора и принятия обоснованного решения о стратегии действий в условиях экологического риска, рефлексии и оценки последствий таковых действий;
- участия в прениях, дискуссии, полемике, диспуте, дебатах, общения на переговорной площадке, вечере встреч, форуме.

#### 2. Умения:

- находить, обрабатывать, проверять тематическую информацию, фиксировать и использовать ее;
- разрабатывать проект в соответствии с требованиями, принимать обоснованное решение о возможности его реализации в жизни, вносить поправки по ходу исполнения, публично оценивать результаты;
- работать в команде, осознанно следовать принципам социального партнерства; формулировать мысль. Представлять ее публично, аргументировать, убеждать и вести просветительскую работу;
- составлять портфолио, отражать в нем работу по повышению грамотности своей и окружения по вопросам экологии и здоровья.

#### Предметные результаты:

##### 1. Представления:

- о культурных традициях заботы о здоровье и качестве окружающей среды у разных народов, традициях здорового образа жизни коренных народов местной территории, экологической культуре как способе и результате адаптации в конкретной социоприродной среде, целостности телесного и духовного здоровья, ответственных организациях и лицах в области экологии и здоровья, стратегиях поведения в условиях опасности для здоровья в чрезвычайных и повседневных экологических ситуациях;
- о видах загрязнения окружающей среды (химическом, физическом, биологическом и информационном), их причинах (природные особенности, нерациональное природопользование, вредные привычки, низкая культура личности), нормировании качества среды, воздействии загрязнения среды на генетическое, биохимическое, физиологическое и психическое здоровье человека;

##### 2. Умения:

- раскрывать содержания понятий: здоровье, ресурсы здоровья, здоровый образ жизни, загрязнитель, экологическая безопасность, экологический риск, чрезвычайная экологическая ситуация;
- приводить аргументы, подтверждающие взаимообусловленность телесного и духовного здоровья и экологической безопасности среды, здорового образа жизни человека и его экологической культуры;
- оценивать ресурсы своего здоровья и намечать пути их увеличения средствами здорового образа жизни, оздоровления окружающей среды, самообразования и самовоспитания;
- называть особенности рациона питания, предметов домашнего обихода, жилища, одежду, способы природопользования, воспитания здорового потомства, отношение к вредным привычкам, отраженное в фольклоре и верованиях местных коренных народов;
- выполнять практические действия по оценке экологических рисков в повседневных ситуациях, вести экологический мониторинг;
- классифицировать загрязнители по их действию на здоровье
- проектировать образ жизни, учитывающий экологические риски окружающей среды и индивидуальные особенности человека.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

| Календарные сроки |      | Тема учебного занятия   | Тип и форма занятия | Количество часов | Содержание деятельности  |  | Воспитательная работа  | Дидактические материалы, техническое обеспечение |
|-------------------|------|---|---------------------|------------------|--|--|------------------------|--|
| по плану          | факт |   |                     |                  | Теоретическая часть занятия/форма организации деятельности   | Практическая часть занятия/форма организации деятельности  |                        |  |
|                   |      | <b>Введение</b>   |                     | <b>3</b>         |  |  |                        |  |
|                   |      | Клуб «Экология и здоровье», его задачи  | лекция              | 1                | <p>Называть личные цели изучения проблем экологии и здоровья и путей их решения. Формулировать свои познавательные интересы к проблемам экологии и здоровья. Называть и давать характеристику основных форм клубной работы. Сравнивать и называть существенные отличия разных форм спора - дискуссии, полемики, прений, диспута, дебатов.</p> <p>Называть критерии оценки деятельности членов клуба.</p> <p>Планировать составление личного портфолио.</p> | <p>Формирование доброжелательного отношения друг к другу, развитие умения работать в группе, проводить исследование и выступать с его результатами</p> | <p>Материалы курса</p> |  |
|                   |      | Глоссарий. Формы работы клуба   | глоссарий           | 1                |  |  |                        |  |
|                   |      | Заседание клуба «Здоровье и его ресурсы». Ключевые понятия. Здоровье. Ресурсы здоровья. | лекция              | 1                |  |  |                        |  |
|                   |      | <b>Раздел 1. Культурные традиции здоровья разных эпох, народов, территорий</b>          |                     | <b>8</b>         |  |  |                        |  |

|  |  |   |        |   |  |   |  |  |
|--|--|---|--------|---|--|---|--|--|
|  |  | Особенности традиций здоровья у разных народов и их причины | лекция | 2 | Культурные традиции здорового образа жизни разных времен и народов. Их обусловленность особенностями территории проживания. Культура здоровья местного населения как результат адаптации многих поколений к условиям проживания. Историко-культурный метод реконструкции событий и определения их смысла. Фактическая точность | Дискуссия как публичное обсуждение спорного вопроса с целью поиска общей точки зрения. Требования дискуссии - изучение сложной темы с разных точек зрения, четкая очередность выступлений, их логика. | Воспитание чувства патриотизма, гражданской позиции; формирование умений вести дискуссию, правильно воспринимать точку зрения другого человека | Вопросы дискуссии, презентация по теме |
|  |  | Культура здоровья местных коренных народов                  | лекция | 2 | Экологический подход как метод проектирования здорового образа жизни с учетом социоприродного окружения. Экологическая безопасность.   | Просмотр и обсуждение слайдов   | Воспитание чувства патриотизма, гражданской позиции; формирование умений вести дискуссию, правильно воспринимать точку зрения другого человека | Текст лекции                           |

|  |  |  |                       |          |  |  |   |                                    |
|--|--|--|-----------------------|----------|--|--|---|------------------------------------|
|  |  | Особенности питания, предметов домашнего обихода, жилища, одежды, способов природопользования (выращивание урожая, охота, рыболовство); воспитания здорового потомства, отношения к вредным привычкам – отраженные в традициях, обычаях, фольклоре и верованиях местных коренных народов | лекция                | 2        | Изучение темы при помощи Интернет-ресурсов, презентации и лекции | Просмотр презентации   | Воспитание чувства патриотизма, гражданской позиции; формирование умений правильно воспринимать точку зрения другого человека; воспитание ЗОЖ | Компьютерное оборудование          |
|  |  | Форум как форма общения людей, объединенных общими интересами, его правила. Функции модератора форума по организации общения и обеспечения его культуры.   | Урок-форум            | 2        | Изучение правил ведения форума                                   | Участие в форуме по теме «История ЗОЖ»                             | Воспитание культуры общения   | Таблички с «Профессиями» на форуме |
|  |  | <b>Раздел 2. Собираем информацию: что угрожает нашему здоровью?</b>  |                       | <b>8</b> |  |  |   |                                    |
|  |  | Риски для здоровья. Экологические риски. Источники информации о рисках для здоровья, их надежность. Способы проверки информации на достоверность.  | Лекция с презентацией | <b>1</b> | Изучение экологических рисков для здоровья человека              | Изучение Интернет-источников, проверка информации на достоверность | Воспитание чувства ответственности за предоставляемый материал, формирование умений правильно отбирать информацию                             | Компьютерное оборудование          |

|  |  |  |                  |          |   |                                       |   |   |
|--|--|--|------------------|----------|---|---------------------------------------|---|---|
|  |  | Экологические риски в урбанизированной и сельской среде. Практические способы оценки экологических рисков в повседневной жизни (экологический мониторинг)    | Комплексный урок | 2        | Изучение правил ведения экологического мониторинга  | Проведение экологического мониторинга | Воспитание внимания, формирование самооценки  | Бланки для мониторинга                  |
|  |  | Практические способы оценки. Экологический мониторинг качества воды, воздуха, почвы, продуктов питания, предметов быта                                       | практикум        | 2        | Экологический мониторинг качества воды, воздуха, почвы, продуктов питания, предметов быта | Проведение экологического мониторинга | Формирование умений самостоятельной работы по проведению экологического мониторинга; умений предоставлять результаты работы | Бланки для мониторинга                  |
|  |  | Ресурсы здоровья. Индивидуальные особенности ресурсов здоровья (резистентность организма, ценностные установки, грамотность в вопросах экологии и здоровья). | презентация      | 2        | Ведение ЗОЖ, понятие здоровья физического, психического                                   | Изучение индивидуальных характеристик | Формирование ценностных установок, умений грамотно изучать вопросы экологии и здоровья                                      | Презентация и компьютерное оборудование |
|  |  | Коммуникативные умения. Переговорная площадка «Экология и здоровье: учимся действовать»  | практикум        | 1        | Экология и здоровье человека – проблемы и способы их решения                              | Участие в переговорной площадке       | Формирование коммуникативных умений   | Сценарий переговоров                    |
|  |  | <b>Раздел 3. Учимся проектировать здоровый и экологически безопасный образ жизни</b>   |                  | <b>9</b> |   |                                       |   |   |



|  |  |  |           |   |  |   |  |                      |
|--|--|--|-----------|---|--|---|--|----------------------|
|  |  | Понятие «загрязнение окружающей среды». Его виды (химические, физические, биологические и информационные).   | лекция    | 1 | Изучение причин и способов загрязнения среды, механизмов воздействия их на здоровье человека | Разбор экологических задач и их решение | Воспитание ЗОЖ   | Экологические задачи |
|  |  | Механизмы воздействия загрязнителей на генетическое, биохимическое, физиологическое и психическое здоровье человека. Природные и антропогенные причины загрязнения окружающей среды. Нормирование качества окружающей среды. |           | 1 |  |   |  |                      |
|  |  | Чрезвычайные экологические ситуации. Варианты экологически безопасного поведения. Проблемы нравственного выбора в чрезвычайных ситуациях   |           | 1 |  | Диспут «Цена выживания»                 |  |                      |
|  |  | Способы оказания первой помощи в чрезвычайных экологических ситуациях.   | практикум | 1 | Повторение способов оказания первой помощи в ЧС  | Проектирование ЗОЖ                      | Воспитание толерантного поведения в ЧС, чувства взаимопомощи | Примеры ЧС           |

|  |  |  |  |   |  |                                   |   |                                      |
|--|--|--|--|---|--|-----------------------------------|---|--------------------------------------|
|  |  | Действия в повседневных экологических ситуациях. Процесс проектирования здорового и экологически безопасного образа жизни, его этапы, возможные трудности.   | практикум                                | 1 | Повседневные экологические ситуации и поведение человека   | Проектирование ЗОЖ                | Развитие умений правильного поведения в повседневных экологических ситуациях. | Примеры ситуаций                     |
|  |  | Стратегии экологически безопасного поведения   | лекция                                   | 1 | Стратегии экологически безопасного поведения   | Клубная гостиная «Банк идей ЗОЖ»  | Развитие умений выступить перед аудиторией, отстаивать свою точку зрения      | Листы бумаги, фломастеры или маркеры |
|  |  | Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения, экологичного жилища, безопасных технических изобретений, умения выращивать экологически чистый урожай, отказа от вредных привычек, свободного доступа к информации для сохранения здоровья человека. | Презентация + заседание «круглого стола» | 1 | Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения, экологичного жилища, безопасных технических изобретений, умения выращивать экологически чистый урожай, отказа от вредных привычек, свободного доступа к информации для сохранения здоровья человека. | Участие в «Круглом столе» по теме | Развитие умений выступить перед аудиторией, отстаивать свою точку зрения      | Слайды презентации                   |
|  |  | Учет индивидуальных ресурсов здоровья. Полемика как способ отстаивания своей точки зрения, ее приемы   | беседа                                   | 1 | Учет индивидуальных ресурсов здоровья  | Участие в полемике                | Развитие умений отстаивать собственную точку зрения в полемике                | Вопросы для проведения полемики      |
|  |  | Полемика «Кто в ответе за будущее?»  | полемика                                 | 1 | Полемика «Кто в ответе за будущее?»  |                                   | Развитие умений отстаивать собственную точку зрения в полемике                | Вопросы для проведения полемики      |

|  |  |   |  |          |   |   |   |  |
|--|--|---|--|----------|---|---|---|--|
|  |  | <b>Раздел 4. Наш вклад в здоровье окружающей среды</b>  |  | <b>3</b> |   |   |   |  |
|  |  | Оздоровление окружающей среды. Проекты, направленные на экологическую безопасность окружающей среды и здоровьесбережение            | Презентация проекта «Храни родник как жизнь, как Божий дар...» | 1        | Изучение правил ведения и оформления экологического проекта                     | Просмотр проекта                                    | Формирование умений правильно оценить экологическую обстановку, правильно оформить и представить экологический проект | Готовые экологические проекты учащихся школы             |
|  |  | Перспективы решения местных проблем экологии и здоровья в будущем. Их связь с решением аналогичных проблем на глобальном уровне.    | лекция   | 1        | Изучение материалов конференции ООН, решений и документов местной администрации | Представление решений местных экологических проблем | Воспитание ответственности каждого гражданина за свой выбор и принятие решения.                                       | Материалы конференции ООН, решения местной администрации |
|  |  | Решения конференции ООН по устойчивому развитию. Хартия Земли. Ответственность каждого гражданина за свой выбор и принятие решения. |  | 1        |   |   |   |  |
|  |  | <b>Раздел 5. Экологическая культура как ресурс здоровья</b>   |  | <b>3</b> |   |   |   |  |

|  |  |   |                       |   |  |  |                  |                           |
|--|--|---|-----------------------|---|--|--|------------------|---------------------------|
|  |  | <p>Приоритет образования и просвещения в решении проблем экологии и здоровья. Ведущий вклад экологической культуры, духовного и социально-психологического здоровья человека в его телесное благополучие, успешную социализацию, возможность рождения здорового ребенка и долголетие. Примеры экологически направленной, здоровьесберегающей деятельности, поступков из жизни исторических личностей, известных деятелей современности, кумиров подростков.</p> | Лекция с презентацией | 1 | Изучение направлений здоровьесберегающей деятельности, поступков из жизни известных людей в формирование ЗОЖ | Оценка просветительской деятельности в решении проблем экологии и здоровья | Формирование ЗОЖ | Презентация, текст лекции |
|  |  | <p>Способы и формы просветительской работы. Просвещение как передача, распространение знаний и культуры. Пропаганда как распространение фактов, аргументов и других сведений для воздействия на общественное мнение. Средства просвещения и пропаганды.</p>   | лекция                | 1 | Способы и формы просветительской работы. Просвещение как передача, распространение знаний и культуры         | Развитие умений пропагандировать ЗОЖ                                       | Пропаганда ЗОЖ   | Текст лекции              |

|  |  |  |             |   |  |                    |  |  |
|--|--|--|-------------|---|--|--------------------|--|--|
|  |  | Художественные образы и метафоры. Язык публицистики. Буклет, плакат, газета, их задачи и способы изготовления. | презентация | 1 | Художественные образы и метафоры. Язык публицистики в пропаганде ЗОЖ | Оформление буклета | Развитие эстетических норм оформления буклета, газеты, плаката; развитие чувства меры, прекрасного, аккуратности, коммуникативных умений | школьные рисунки, плакаты, буклеты о ЗОЖ |
|--|--|--|-------------|---|--|--------------------|--|--|

## 5. Содержание

### Введение

Клуб по интересам как форма общения и совместной деятельности. Клуб «Экология и здоровье», его задачи. Программа работы клуба. Форма работы: тематические заседания, форумы, дискуссии, диспуты, полемика, дебаты, просмотры кинофильмов и их обсуждение; практические и лабораторные работы; работа в Интернете, библиотеке, тематический месячник. Критерии оценки деятельности членов клуба. Портфолио.

Ключевые понятия. Здоровье. Ресурсы здоровья. Здоровье как медицинская и социокультурная проблема. Виды ресурсов здоровья. Здоровый образ жизни как способ сохранения и увеличения ресурсов здоровья.

*Формы организации внеурочной деятельности*

Открытие клуба.

Заседание клуба «Здоровье и его ресурсы»

### Раздел 1. Культурные традиции здоровья разных эпох, народов, территорий

Особенности традиций здоровья у разных народов и их причины. Культурные традиции здорового образа жизни разных племен и народов. Историко-культурный метод реконструкции событий и определение их смысла. Культура здоровья местных коренных народов. Особенности питания, предметов домашнего обихода, способов природопользования, воспитания здорового потомства и отношение к вредным привычкам.

*Формы организации внеурочной деятельности*

Клубная гостиная «Этнография о здоровье»

Дискуссия «Культура здоровья и экологическая культура: что общего?»

Форум «Культура здоровья местного населения».

### Раздел 2. Собираем информацию: что угрожает нашему здоровью?

Исследовательские умения. Риски для здоровья. Экологические риски. Источники информации их надежность. Способы проверки информации на достоверность. Практические способы оценки экологических рисков в

повседневной жизни (экологический мониторинг качества воды, воздуха, почвы, продуктов питания, предметов быта). Ресурсы здоровья.

Коммуникативные умения. Особенности общения по вопросам экологии и здоровья: опасность предрассудков, спекуляций, манипуляций, терроризма. Примеры и комментарии. Способы защиты от ложной информации. Формы обращения граждан к службам экстренной помощи и проч. Формы социального партнерства с общественными организациями, учреждениями здравоохранения по предоставлению информации по вопросам экологии и здоровья.

### *Формы организации внеурочной деятельности*

Практикум. Экологический мониторинг. Работа с разными источниками информации. Переговорная площадка «Экология и здоровье: учимся действовать»

### **Раздел 3. Учимся проектировать здоровый и экологически безопасный образ жизни**

Действия в опасных экологических ситуациях. Понятие «загрязнение окружающей среды». Его виды. Механизмы воздействия загрязнителей. Природные и антропогенные причины загрязнения. Чрезвычайные экологические ситуации. Способы оказания первой помощи при ЧС. Экосистемная познавательная модель как средство проектирования здорового и экологически безопасного образа жизни путем оптимизации взаимодействия внутренней и внешней среды организма. Стратегии экологически безопасного поведения. Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения, экологичного жилища, безопасных технических изобретений, отказа от вредных привычек, свободного доступа к информации.

### *Формы организации внеурочной деятельности*

Ролевая игра, моделирующая ЧС. Ролевая игра, моделирующая повседневную экологическую ситуацию. Диспут «Цена выживания» Клубная гостиная «Банк идей ЗОЖ»

### **Раздел 4. Наш вклад в здоровье окружающей среды**

Проекты, направленные на экологическую безопасность и здоровьесбережение. Правила работы в команде. Критерии социального партнерства. Повестка дня на 21 век. Перспективы решения местных проблем экологии и здоровья в будущем. Решение конференции ООН по устойчивому развитию. Хартия Земли.

### *Формы организации внеурочной деятельности*

Проекты по преобразованию школьной среды, ближайшего окружения. Исполнение проектов в реальной жизни. Полемика «Кто в ответе за будущее?»

### **Раздел 5. Экологическая культура как ресурс здоровья**

В завершающем разделе курса учащиеся приходят к выводам о том, что к перечню социальных ресурсов здоровья следует отнести экологическую культуру. Предмет изучения: формы распространения экологических знаний, экологической культуры как социальный ресурс здоровья. Формы проведения просветительской работы: активные и пассивные. Методы: устный, печатный, наглядный, комбинированный. Цель экологического просвещения - превращение информации в знания, убеждения, поступки, воспитание стойких привычек, направленных на обеспечение экологической безопасности, здоровья, качества окружающей среды.

### *Формы организации внеурочной деятельности*

Месячник просветительских мероприятий по вопросам экологии и здоровья Изготовление плакатов, буклетов. Конкурс плакатов. Дебаты «Выживание человечества: спасение в технологиях или культуре?»

## **6. Формы и средства контроля**

- самостоятельная работа,
- тестирование,
- проектная работа.

## 7. Материально-техническое обеспечение

### Учебно-методические средства обучения.

Алексеев С.В. Экологический практикум школьника: учебное пособие/ С.В. Алексеев, Н.В. Груздева, Э.В. Гущина.-М., 2005

Арский Ю.М. Экологические проблемы: что происходит, кто виноват и что делать/ Ю.М. Арский, В.И. Данилов-Данильян, М.Ч. Залиханов и др.-М.: МНЭПУ, 1997.

Воронков Н.А. Экология общая, социальная, прикладная/ Н.А. Воронков.- М., 1999.

Глазачев С.Н. Экологическая культура: пробное учеб. пособие/ С.Н. Глазачев, О.Н. Козлова. - М., 1997

Дзятковская Е.Н. Экологическое развивающее образование: учеб. пособие для постдипломного образования/ Е.Н. Дзятковская .- М.: Образование и экология, 2010

Дзятковская Е.Н. Программы внеурочной деятельности. Экологическая культура и здоровый образ жизни. 8 класс. \

Е.Н. Дзятковская, А.Н. Захлебный и др.-М.: Просвещение, 2012.

Зверев А.Т. Экология: учеб. пособие для 7-9 кл./ А.Т. Зверев.-М., 1998.

Кавтарадзе Д.Н. Экологические игры/ Д.Н. Кавтарадзе. - М., 1998.

Криксунов Е.А. Экология: 9кл./ Е.А. Криксунов, В.В. Пасечник, А.П. Сидорин.-М.: Дрофа, 1995.

Пасечник В.В. Экология: 9кл./ В.В. Пасечник .-М.: Дрофа, 1995

Школьный экологический мониторинг/ под ред. Т.Я. Ашимшиной.- М., 2000