

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 86 имени Героя Социалистического Труда  
В.Я. Литвинова» городского округа Самара

«Рассмотрено»  
на заседании МО классных  
руководителей  
Председатель МО классных  
руководителей

/Е.А.Маликова

Протокол № 1.  
«29» августа 2022г

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
ВР *носова*  
/Р.А. Носова

«30» августа 2022г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Школы № 86  
г.о. Самара *Жевжик* /О.В.Жевжик Приказ  
№ 324.\*  
«31» августа 2022 г.



**ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
«Я- гражданин. Экологическая культура и здоровый образ жизни »**

Направление: духовно-нравственное

Форма организации: ДОО

Класс: 8

Срок реализации: 1 год

Программа курса «Экологическая культура и здоровый образ жизни » разработана на основе: программы внеурочной деятельности «Экологическая культура и здоровый образ жизни», 8 класс, авторы Е. Н. Дзятковская, А. Н. Захлебный, Л. И. Колесникова, А. Ю. Либеров, Н. М. Мамедов. - М.: Просвещение, 2012 г. (Работаем по новым стандартам).

Составитель программы:  
Шеломанова Е.В.

г. Самара 2022г.

## **Пояснительная записка**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования предъявляет новые требования к результатам освоения обучающимися основно образовательной программы. При этом важная роль отводится ориентации образования на формирование универсальных (метапредметных) общеучебных умений и навыков, общественно-значимого ценностного отношения к знаниям, на развитие познавательных и творческих способностей и интересов.

Особое место в этом ряду отводится общеучебным умениям и способам деятельности, т.е. формированию универсальных учебных действий (УУД), которыми должны овладеть обучающиеся. Универсальный характер учебных действий проявляется в том, что они носят надпредметный, метапредметный характер, обеспечивают целостность общекультурного личностного и познавательного развития и саморазвития ребенка, преемственность всех ступеней образовательного процесса, лежат в основе организации и регуляции любой деятельности ученика независимо от ее специально-предметного содержания.

Овладение универсальными учебными действиями в конечном счёте ведёт к формированию способности успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, включая самостоятельную организацию процесса усвоения. Умение учиться выступает существенным фактором повышения эффективности освоения учащимися предметных знаний, умений и формирования компетенции, образа мира и ценностно-смысловых оснований личностного морального выбора.

Программа курса направлена на формирование универсальных (метапредметных) умений, навыков, способов деятельности, которыми должны овладеть учащиеся, на развитие познавательных и творческих способностей и интересов.

### **Актуальность.**

*Программа ориентирована на обучающихся 14-15 лет* и предполагает освоение способов деятельности на понятийном аппарате тех учебных предметов, которые ученик изучает.

Программа по внеурочной деятельности построена с учетом следующих содержательных линий:

- ✓ Экологическая культура как условие устойчивого развития человечества, общества, семьи.
- ✓ Экологическое мышление - требование к специалистам любых профессий.
- ✓ Экологическая этика как основа экологического самосознания личности.
- ✓ Экологически грамотная деятельность как средство социализации в современном мире.

Содержание курса требует активной творческой работы обучающихся с различными источниками информации.

Программа курса рассчитана на обучающихся 8 классов. Курс рассчитан на 34 часа, 1 час в неделю.

Срок реализации программы – один год.

### **Цели**

- ✓ вхождение в мир экологической культуры
- ✓ развитие экологической составляющей духовно-нравственной, эстетической, правовой культуры, культуры учебы и труда;
- ✓ оценки своих возможностей и осознания своего места в созидании социальных отношений общества устойчивого развития;
- ✓ повышение интереса обучающихся к биологии;
- ✓ формирование базовых компетентностей обучающихся.

## **Задачи**

- Познакомить с практическими способами оценки экологических рисков в повседневной жизни;
- Познакомить с формами социального партнерства с общественными организациями, учреждениями здравоохранения по предоставлению населению достоверной информации по вопросам экологии и здоровья.
- Познакомить обучающихся с процессом проектирования здорового и экологически безопасного образа жизни, его этапами, возможными трудностями
- Расширить знания обучающихся о влиянии человека на окружающую среду
- Воспитывать бережное отношение к природе Ожидаемые результаты работы по программе и методика его оценки.

**Методы обучения:** наглядный, практический, словесный, проектный, творческий, конструктивный. В курсе сочетаются творческие и интеллектуальные практики, которые формируют у школьника разные способности.

**Формы занятий:** групповые, индивидуальные. Дифференциация учащихся происходит по желанию учащихся выполнять задания разного уровня сложности, и по усмотрению учителя в зависимости от реальных возможностей учащихся. Проводимые занятия носят безоценочный характер, поэтому на занятиях в системе проводится самоконтроль и самооценка.

В процессе освоения содержания программы её результативность предполагается проверять с помощью системы диагностик: психологических и педагогических тестов, наблюдения, анкетирования.

**Формы проведения занятий** подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов, индивидуальных возможностей воспитанников: групповые, индивидуальные. Дифференциация учащихся происходит по желанию учащихся выполнять задания разного уровня сложности, и по усмотрению учителя в зависимости от реальных возможностей учащихся. Проводимые занятия носят безоценочный характер, поэтому на занятиях в системе проводится самоконтроль и самооценка.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

**Личностными результатами освоения программы является формирование следующих умений:**

- ✓ осуществлять нравственный выбор на основе ценностного отношения к здоровью, экологической безопасности, жизни во всех ее проявлениях;
- ✓ осознавать взаимосвязь телесного и духовного здоровья при ведущей роли нравственности, компетентности и культуры человека;
- ✓ обладать положительной мотивацией к действиям по развитию своей экологической грамотности; осознанному отказу от вредных привычек; самоограничению на основе экологических, нравственных и правовых императивов; формированию культуры здорового и экологически безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами освоения программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

### **Регулятивные УУД:**

- ✓ называть принципы работы в команде (мягкое управление, сотрудничество и взаимопомощь для достижения общей цели); объяснять сущность ненасильственного общения и демонстрировать его в модельных ситуациях; вести диалог;
- ✓ называть существенные особенности конструктивной критики; применять способы аргументации (рассуждение, научное доказательство, ссылку на опыт, традиции, авторитетное мнение, здравый смысл);
- ✓ применять способы нейтрализации логических ошибок, уловок – манипуляций, устранять их; распознавать недостоверную информацию по ее существенным признакам;
- ✓ рефлексировать опыт досугового и проблемно – ценностного обсуждения актуальных

вопросов экологической безопасности и здоровья;

- ✓ перечислять правила спора и обосновывать их целесообразность;

**Познавательные УУД:**

- ✓ приводить примеры применения экологической познавательной модели для выявления экологических рисков человека в информационной среде;
- ✓ схематично представлять модель успешного общения современного человека и комментировать ее;
- ✓ собирать необходимую информацию в библиотеке, Интернете; делать выписки с библиографическими ссылками;
- ✓ перечислять требования к просветительскому проекту; называть существенные отличия доказательства и убеждения; применять доказательство и убеждение при выполнении проекта;
- ✓ проводить оценку результатов проекта, его общественную экспертизу.

**Коммуникативные УУД:**

- ✓ называть существенные признаки дискуссии, составлять ее сценарий и организовывать ее; в дискуссии аргументировать свою точку зрения;
- ✓ называть фразы, недопустимые во время спора; называть способы предупреждения конфликта и выхода из него;
- ✓ применять принципы работы в команде в жизненных ситуациях;
- ✓ представлять информацию в виде тезисов;
- ✓ формулировать мысль, представлять ее публично, аргументировать, убеждать и вести просветительскую работу.

**Основные содержательные линии курса.**

В ходе освоения содержания базовых учебных предметов основной школы у учащихся формируются элементарные представления в области экологии природных систем; охраны окружающей среды, здоровья человека; взаимовлияния хозяйственной деятельности и природы; сущности и динамики главных экологических процессов на планете; идей устойчивого развития; экологической нравственности как области экологически ответственного поведения. Обучающиеся осваивают ряд понятий, значимых для экологического образования: экологическая система, экологический фактор, экологическая безопасность, экологическая культура, экологическая этика, устойчивое развитие и др. Обеспечивается возможность расширения содержания экологического образования в междисциплинарные области социальной экологии и экологии человека.

### **Содержание программы**

#### **Введение.**

Здоровье. Единство телесного и духовного здоровья человека. Ресурсы здоровья, их виды. Здоровый образ жизни как способ сохранения и увеличения ресурсов здоровья.

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

Культурные традиции здорового образа жизни разных времен и народов. Культура здоровья местного населения как результат адаптации многих поколений к условиям проживания. Экологический подход как метод проектирования здорового образа жизни с учетом социоприродного окружения. Экологическая безопасность. Особенности питания, предметов домашнего обихода, жилища, одежды, способов природопользования, воспитания здорового потомства, отношения к вредным привычкам, отраженные в традициях, обычаях и верованиях местных коренных народов.

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

Источники информации об экологических рисках и рисках для здоровья, 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. Индивидуальные особенности ресурсов здоровья (резистентность организма, ценностные установки, гра-

мотность в вопросах экологии и здоровья). Особенности общения по вопросам экологии и здоровья: опасность предрассудков, спекуляций, манипуляций, криминала, терроризма. Способы защиты от ложной информации. Формы обращения граждан к службам экстренной помощи, организациям, депутатам, ответственным лицам. Формы социального партнерства с общественными организациями, учреждениями здравоохранения по предоставлению населению достоверной информации по вопросам экологии и здоровья.

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

Понятие "загрязнение окружающей среды". Его виды (химические, физические, биологические, информационные). Механизмы воздействия загрязнителей на генетическое, биохимическое, физиологическое и психическое здоровье человека. Природные и антропогенные причины загрязнения окружающей среды. Нормирование качества окружающей среды. Понятие «чрезвычайная экологическая ситуация». Варианты экологически безопасного поведения. Проблемы нравственного выбора в чрезвычайных ситуациях. Способы оказания первой помощи в чрезвычайных экологических ситуациях. Процесс проектирования здорового и экологически безопасного образа жизни, его этапы, возможные трудности. Экосистемная познавательная модель как средство проектирования здорового и экологически безопасного образа жизни путем оптимизации взаимодействия внутренней и внешней среды организма. 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. Стратегии экологически безопасного поведения. Учет индивидуальных ресурсов здоровья.

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

Проекты, направленные на экологическую безопасность окружающей среды и здоровьесбережения. Прогноз последствий их реализации. Принцип предосторожности. Баланс экологических, экономических и социальных интересов. Целесообразность, реальность, экономичность, экологическая безопасность, посильность, технологичность выполнения проекта, устойчивость его результатов. Исполнение проектов. Критерии социального партнерства. Перспективы решения местных проблем экологии и здоровья в будущем. Хартия Земли. Ответственность каждого гражданина за свой выбор и принятие решения.

#### **Раздел 5. Экологическая культура как ресурс 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. Приоритетность образования и просвещения в решении современных и будущих проблем экологии и здоровья. Просвещение как передача, распространение знаний и культуры. Пропаганда как распространение фактов, аргументов и других сведений для воздействия на общественное мнение. Средства просвещения и пропаганды. Дебаты как интеллектуальная игра, метод ведения спора, при котором стороны представляют определенные точки зрения убедить третью стороны. Художественные образы и метафоры. Язык публистики. Буклет, плакат, газета, их задачи и способы изготовления.

## Учебно – тематическое планирование ( 8 класс).

№	Тема занятий	Формы работы	Общее количество часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая	Практическая
<b>Раздел 1. Введение</b>					
1	Что изучает экология человека. Экологические факторы.	Беседа, просмотр документальных фильмов.	2	1	1
2	Здоровье и образ жизни. Ресурсы здоровья, их виды.				
<b>Раздел 1. Культурные традиции здоровья разных эпох, народов, территорий</b>					
3	Культурные традиции здорового образа жизни разных времен и народов.	Беседа, работа в сети Интернет.	5	1	4
4	Культура здоровья местного населения как результат адаптации многих поколений к условиям проживания.				
5	Климат и здоровье.				
6	Экстремальные факторы. Экологическая безопасность.				
7	Отношение к вредным привычкам				
<b>Раздел 2. Собираем информацию: что угрожает нашему здоровью?</b>					
8	Источники информации об экологических рисках и рисках для здоровья, их надежность.	Беседа, работа в сети Интернет.	6	6	
9	Практические способы оценки экологических рисков в повседневной жизни.				
10	Индивидуальные особенности ресурсов здоровья.				
11	Особенности общения по вопросам экологии и здоровья: опасность предрассудков.				
12	Способы защиты от ложной информации.				
13	Формы социального партнерства с общественными организациями по вопросам экологии и здоровья.				

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

14	Понятие "загрязнение окружающей среды". Его виды  Механизмы воздействия загрязнителей на здоровье человека.	Беседа работа в сети Интернет.	9	1	8
15					
16	Природные и антропогенные причины загрязнения окружающей среды.				
17	Понятие «чрезвычайная экологическая ситуация».				
18	Способы оказания первой помощи в чрезвычайных экологических ситуациях.				
19	Процесс проектирования здорового и экологически безопасного образа жизни, его этапы.				
20	Экосистемная познавательная модель как средство проектирования здорового и экологически безопасного образа жизни.				
21	Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения, экологичного жилища для сохранения здоровья человека.				
22	Стратегии экологически безопасного поведения.				

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

23	Проекты, направленные на экологическую безопасность окружающей среды и здоровьесбережение.	Беседа, работа в сети Интернет. Создание проектов.	5	1	4
24	Принцип предосторожности. Баланс экологических, экономических и социальных интересов.				
25	Критерии социального партнерства.				
26	Перспективы решения местных проблем экологии и здоровья в будущем.				
27	Хартия Земли. Ответственность каждого гражданина за свой выбор и принятие решения.				

<b>Раздел 5. Экологическая культура как ресурс здоровья.</b>					
28	Ведущий вклад экологической культуры в духовное и социально – психологическое здоровье человека.	Беседа, работа в сети Интернет. Создание проектов.	7	1	6
29	Примеры экологически направленной, здоровьесберегающей деятельности, поступков из жизни исторических личностей, известных деятелей современности.				
30	Приоритетность образования и просвещения в решении современных и будущих проблем экологии и здоровья.				
31	Средства просвещения и пропаганды.				
32	Дебаты как интеллектуальная игра, метод ведения спора. Художественные образы и метафоры. Язык публицистики.				
33	Буклет, плакат, газета, их задачи и способы изготовления.				
34	Представление итогов работы.				
<b>Итого</b>			34	5	29