

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Самарская область

ГБОУ СОШ № 19 г. Сызрани

РАССМОТРЕНО

на МО учителей
естественных наук

Руководитель МО

Тихонова Е.Г.
«30» августа 2023 г.

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора
по УВР

Клетнова Е.А.
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ СОШ
№ 19 г. Сызрани

Максименкова Н.В.
Приказ № 326-ОД
От «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса

«Здоровый образ жизни»

для обучающихся 11 классов



О=ГБОУ СОШ 19 г. Сызрани,
CN=Максименкова Наталья
Владимировна,
E=so_school19_sZR@samara.edu.ru
00f9ba4741a9d00059
2023.10.22 12:53:25+04'00'

Сызрань 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе авторской программы Н.А.Степановой. Программы элективных курсов сборник. Биология. Профильное обучение.

Данный элективный курс позволяет не только обобщить понятие о здоровом образе жизни, но и развить умения и навыки по его соблюдению, сформировать у школьников ценностное отношение к своему здоровью и активную жизненную позицию по его сохранению.

Изучение курса направлено на ориентацию школьников по профессиям медико-биологического профиля. Курс рассчитан на 17 часов, при изучении используется проектное обучение.

Задачи курса: Формирование оценочных знаний о гигиеническом состоянии помещений, режиме дня и пищевом рационе, величине двигательной активности, воздействии вредных привычек на организм человека.

Закрепление знаний и навыков по личной гигиене. Развитие исследовательских, проектировочных и коммуникативных умений по самоуправлению учебно-познавательной деятельностью, проведению и регистрации самонаблюдений, прогнозированию последствий воздействия вредных привычек на организм человека, соблюдение форм здорового образа жизни, выбору рациональных способов питания, составлению режима дня.

Формирование экологической культуры, нравственных ценностей, активной жизненной позиции, этичного поведения в коллективе, развитие познавательного интереса и самостоятельности мышления учащихся.

Обучающие:

- 1.1. Расширить область знаний по анатомии, физиологии и гигиене, научных знаний об особенностях строения организма человека как единого целого;
- 1.2. Развить знания о взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни человека. здоровья и условий среды.
- 1.3. Способствовать интеграции знаний учащихся, полученных при изучении естественнонаучного профиля при изучении курса анатомии и физиологии человека.
- 1.4. Раскрыть и углубить ведущие валеологические понятия.
- 1.5. Способствовать овладению знаниями, умениями наблюдать и оценивать состояние здоровья, наследственности, образа жизни и окружающей среды, пользуясь измерениями и опытами, данными анкетирования.

2. Воспитательные:

- 2.1. Формировать санитарно-гигиенические навыки школьников.

2.2. Формировать чувственно-эмоциональную сферу обучающихся, элементы творческого мышления.

2.3. Воспитывать чувство коллективизма и осознание неповторимости каждого

человеческого существа, развивать коммуникативные умения, радость

общения, восхищения духовными и физическими качествами человеческой личности, стремления к духовному и физическому совершенству.

3. Развивающие:

3.1. Способствовать развитию кругозора учащихся, их приобщению к мышлению масштабами общества, государства, человечества, участию молодежи в реальном улучшении окружающей среды, совершенствованию своего образа жизни.

3.2. Развивать умения и навыки валеологически грамотного поведения, направленность на овладение определенными практическими навыками для сохранения и улучшения своего здоровья, умение применять их на практике.

3.3. Привить учащимся навыки активной самостоятельной работы.

3.4. Развивать у обучающихся познавательную, коммуникативную, практико-ориентированную деятельность в конкретной валеологической ситуации.

Содержание курса

1. Подготовительный этап. Семинар -2ч.

2. Самостоятельное формулирование проблемного вопроса, выбор тем для дальнейшего исследования и распределение их между группами.

Основной этап. Исследовательская работа в группах.12-13ч.

Распределение работы в группах, планирование и подготовка к предстоящей деятельности. Самостоятельная работа по сбору информации, её анализу и обобщению в учебной, научно-популярной, справочной литературе, средствах массовой информации, сети интернет.

Исследовательская работа в группах по выполнению практической работы и обработке полученных данных. Выполнение заданий на экскурсиях. Подготовка к защите проекта.

2.1. Режим дня и здоровье человека.

2.2 Рациональное питание и здоровье человека.

2.3 Личная гигиена и здоровье человека.

2.4 Влияние вредных привычек на здоровье человека.

3. Заключительный этап. Защита проекта-2ч.

Второе полугодие. «Экология человека»

Программа составлена на основе авторской программы А.Т.Зверева. Программы элективных курсов сборник. Биология. Профильное обучение.

Предлагаемый курс предназначен для учащихся профильных старших классов средних школ, гимназий и лицеев естественнонаучного, медико-биологического и экономического направления. Курс рассчитан на 17 часов.

Основная концепция курса заключается в следующем. Знание условий жизни человека и закономерностей взаимодействия человека (общества) и окружающей среды есть необходимое условие формирования личностных принципов «здорового образа жизни» и «экологического императива поведения».

Конституция РФ закрепляет право человека на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о её состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическим правонарушением. Одновременно с признанием экологических прав человека Конституция возлагает на каждого субъекта обязанность сохранять окружающую среду, бережно относиться к природным богатствам.

Только при условии полного внутреннего осознания и понимания жизненной необходимости соблюдения своих экологических прав и обязанностей, норм и правил поведения человек научится управлять собственным поведением, деятельностью и психическими процессами, направленными на сохранение собственного здоровья и благоприятной окружающей среды для жизни настоящих и будущих поколений.

Мы живем накануне новой парадигмы, когда современная экономическая парадигма вскоре должна уступить место экологической. Главное условие данного перехода — формирование у человека экологического мировоззрения, которое определяет новые, экологически оправданные нормы поведения, жизненные стремления, интересы, труд и быт людей.

Научно-методическое обоснование структуры построения и содержания курса

Экология человека – комплексная дисциплина, изучающая общие законы взаимоотношения биосферы (её подразделений) и антропосистемы (её структурных уровней человечества, его групп и индивидуумов), влияние природой и социальной среды на человека и группы людей, условия жизни и быта людей. Экология человека включает в себя как социально-психологические и этологические отношения людей между собой, так и отношение людей к природе, т.е. представляет собой комплексную эколого-социально-экономическую отрасль знаний, где все социальные, экономические и природные условия рассматриваются как одинаково важные составляющие среды жизни человека, обеспечивающие разные стороны его потребностей. Достижение гармонии природы и человека в рамках модели устойчивого развития возможно лишь при достижении личностью в своем саморазвитии экологической и социальной зрелости, которая определяет четко выраженную экологическую направленность действий человека. Это обеспечивается необходимым комплексом ценностных ориентаций, установок,

мировоззренческих позиций, которые включают природу в число важнейших личностных приоритетов и ценностей, ориентирующих человека в его деятельности и саморазвитии на активное, широкое и гармоничное взаимодействие с природой. Общество своим существованием превращает природные функции человека в социальные, ставя их на службу общественному развитию. Социальное не уничтожило, не устранило биологическое в человеке, а включило его в новые системы связей и отношений, подчиняя качественно новым законам социальной формы движения. Именно поэтому курс «Экология человека» обязательно должен включать в себя рассмотрение условий жизни и жизнедеятельности человека в обществе, истории отношений в системах «человек-природа» и «общество-природа», проблемы здоровья человека и влияния на него окружающей природной и социальной среды, проблемы экологической культуры, демографии, урбанизации, экологического образования, экологического права и другие социальные и социально-экономические проблемы, во многом определенными социальной деятельностью самого человека, его творческой самостоятельностью.

Цель курса

Формирование экологической культуры на базе комплексного изучения различных проблем экологии человека и законов развития системы «общество-природа».

Задачи курса

Расширить и углубить знания учащихся об основных факторах, определяющих условия жизни человека, об основных факторах, определяющих условия жизни человека, об истории и законах развития взаимоотношений человека и природы, о негативных последствиях для человека деградации природной и искусственной окружающей среды, о негативных экологических и социальных последствиях деградации духовной среды, об экологической культуре, экологических движениях и ноосферном пути развития. Обосновать необходимость перехода человека и общества на экологический (ноосферный) путь развития. Научить мотивировать свои дела и поступки в защиту сохранения и оздоровления окружающей среды.

Основные требования к знаниям и умениям

Учащиеся должны знать:

- основные факторы, определяющие условия жизни человека;
- историю взаимоотношений человека и природы, основные законы развития системы «общество-природа»;
- основные антропогенные причины деградации природной окружающей среды, её влияние на здоровье человека и пути ликвидации её последствий;
- основные техногенные причины ухудшения искусственной окружающей среды; влияние среды на здоровье человека и пути её оздоровления;
- основные причины деградации духовной среды, её последствия для человека и пути духовного возрождения;

- основные проблемы социальной экологии (проблемы демографии, урбанизации, экологической культуры и образования, экологической культуры и образования, экологического права и т.д.);
- основные принципы ноосферного пути развития.

Учащиеся должны уметь:

- оценивать условия жизни, прогнозировать изменение их в лучшую или худшую сторону, разрабатывать и осуществлять конкретные меры по их улучшению;
- исходя из исторического экологического опыта, прогнозировать развитие различных современных экологических ситуаций;
- организовывать и осуществлять комплекс мероприятий по оздоровлению природной и искусственной окружающей среды;
- принимать меры и проводить разъяснительную работу по улучшению окружающей среды;
- использовать полученные знания в своей реальной общественной и практической деятельности;
- развивать творческие (исследовательские) взаимосвязи с товарищами.

Содержание курса(Общее количество часов — 17)

Тема 1. Введение (1 ч)

Экология как наука; значение; основные цели и задачи; современное состояние и перспектива развития.

Тема 2. Условия жизни человека (3 ч)

Понятия о среде и качестве жизни. Потребности человека (биологические, этнические, психологические, социальные, трудовые, экономические, духовные). Активное приспособление человека к природной окружающей среде. Миграции и расселение человека в пространстве и времени. Демография человека. Демографический взрыв, демографический кризис и их экологические последствия. Болезни и эпидемии. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания). Медицинская география

Тема 3. История взаимоотношений человека и природы (2 ч)

Экологические последствия появления человека на Земле. История изменений взаимоотношений человека и природы. Экологические кризисы. Переход к современной модели окружающей среды. Медицинские аспекты исторически происходившей деградации и загрязнения окружающей среды.

Тема 4. Негативные последствия деградации и загрязнения окружающей среды, пути их ликвидации (3 ч)

Основные антропогенные факторы деградации природной среды. Воздействие измененной и загрязненной природной среды на человека. Рекультивация природной

среды. Рекреация и курортология. Особо охраняемые территории. Основные законы развития системы «общество-природа».

Тема 5. Негативные воздействия искусственной окружающей среды, пути их ликвидации и ослабления (4 ч)

Основные экологические факторы негативного воздействия на здоровье человека искусственной окружающей среды. Влияние техногенных катастроф на здоровье и условия жизни человека. Пути улучшения искусственной окружающей среды.

Коммунальная гигиена. Ограничение и культура потребления. Проблемы урбанизации. Оздоровление окружающей среды городов. Улучшение санитарно-гигиенического состояния городских территорий. Охрана природы в городах. Состояние городских информационных банков и систем экологического мониторинга. Экополитика.

Тема 6. Деграция духовной среды, её последствия для человека, пути духовного возрождения (4 ч)

Основные причины деграции духовной среды. Экологические последствия деграции духовной среды (бездуховность, безнравственность, социальная напряженность, самоубийства, войны, терроризм и т.д.). Миграционные процессы и связанные с ними проблемы демографии. Пути духовного возрождения. Социальная гигиена. Экологическое миропонимание. Экологическая культура. Экологическое образование.