

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Избердеевская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза В.В. Кораблина

Рассмотрена и рекомендована к утверждению методическим советом (протокол от 29.08.2014 г. № 1)	Утверждена приказом МБОУ Избердеевской сош от 01.09.2014 г. №139 Директор МБОУ Избердеевской сош: Э.А. Раева
--	--

**Рабочая программа  
элективного курса  
для учащихся 5-х классов  
«ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ  
ЧЕЛОВЕКА»**

Составители: ст. преподаватель кафедры  
безопасности жизнедеятельности и меди-  
ко-биологических дисциплин ФГБОУ  
ВПО «МичГАУ» Романова С. В.,  
учитель биологии и ОБЖ Серёгина Е.С.

## Пояснительная записка

### I. Место курса в образовательном процессе

Программа элективного курса ориентирована на учащихся 5 классов. Курс предназначен для формирования системы специальных знаний о влиянии окружающей среды на здоровье человека; умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья.

Программа курса позволит систематизировать полученную информацию и сформулировать у учащихся целостные представления о мире живой природы.

Данный курс позволит применять приемы и технологии с позиций сохранения и укрепления здоровья.

Программа имеет практическую направленность, конечным результатом которой является обучение и овладение обучающимися практических навыков оказания экстренной помощи.

Курс также способствует:

- развитию универсальных способностей учащихся, таких, как умение учиться самостоятельно, умение осуществлять и организовывать коммуникацию, умения самостоятельно принимать решения;
- расширению практики применения полученных знаний;
- развитию исследовательской деятельности.

Учебный материал и темы занятий подобраны по принципу актуальности.

Для успешной реализации программы используются различные формы учебных занятий:

- лекции;
- семинарские занятия;
- практические занятия;
- «круглый стол».

Все эти элементы программы способствуют практической направленности данного курса.

### II. Цели и задачи

**Цель:** развитие умений и навыков, связанных с овладением простейшими приёмами исследования окружающей среды, самонаблюдением и пропагандой экологических и гигиенических знаний.

В процессе работы по изучению данного курса решаются следующие **задачи:**

– **образовательные:** изучить основные источники загрязнения окружающей среды, методы сохранения и укрепления здоровья; сформировать мотивацию к здоровому образу жизни;

– **воспитательные:** способствовать решению задач экологического воспитания учащихся, формированию бережного отношения к природе; осуществлять гигиеническое и медицинское воспитание на основе ответственного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих;

– **развивающие:** продолжить развитие индивидуального познавательного интереса к биологии и экологии, умений обобщать и сравнивать, делать выводы; умений и навыков проектной и исследовательской деятельности.

Реализация цели и задач обеспечивается содержанием курса, которое систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в процессе обучения в школе.

### **III. Содержание курса**

#### ***1. Основные понятия экологии человека.***

Экология человека. Экологические проблемы. Экологическая катастрофа, экологический кризис.

#### ***2. Здоровье человека***

Здоровье как комплексная категория. Физическое, психическое и нравственное здоровье.

#### ***3. Экология и здоровье человека.***

Загрязнители атмосферного воздуха. Последствия загрязнения (смог, парниковый эффект, кислотные дожди, разрушение озонового экрана Земли). Атмосферный воздух и здоровье. Пути решения экологических проблем атмосферы.

Значение воды для человека «жесткая» и «мягкая вода». Источники загрязнения. Химическое, биологическое загрязнение питьевой воды. Возможные пути решения проблемы безвредности питьевой воды. Последствия загрязнения воды для здоровья человека. Рекомендации для здоровья.

Загрязнение и загрязнители почв. Меры по снижению загрязнения почв. Влияние промышленности, сельского хозяйства, транспорта, строительства, коммунально-бытового хозяйства на экологическое состояние почв.

Почва – возможный источник болезней человека (сибирская язва, столбняк, ботулизм, гельминтозы).

#### ***4. Здоровый образ жизни***

Здоровый образ жизни. Гигиена человека: понятие, основные направления. Гигиеническое воспитание.

### **IV. Методы и формы обучения**

*Словесные методы* – объяснение, рассказ, беседа, инструктирование. Эти методы помогут создать у обучающихся теоретические представления об изучаемом.

*Наглядные методы* – демонстрация наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых объектах.

*Практические методы* – проведение практических работ. Эти методы помогают формировать и развивать у обучающихся систему практических умений и навыков здорового образа жизни.

*Интерактивные методы* – имитационная игра.

## **V. Литература для учителя**

1. Агаджанян Н.А. и др. Экология человека: словарь — справочник. — 1997.
2. Гичев Ю.П. Загрязнение окружающей среды и здоровье человека. (Печальный опыт России). — Новосибирск: СО РАМН, 2002. — 230 с.

Дмитриев В. В., Жиров А. И., Ласточкин А. Н. Прикладная экология. М.: Академия, 2008. — 608 с.

Константинов В. М., Галушин В. М., Жигарев И. А., Челидзе Ю. Б. Рациональное использование природных ресурсов и охрана природы. М.: [Академия](#), 2009. — 272 с.

[Коробкин В. И., Передельский Л. В.](#) Экология. М.: [Феникс](#), 2010. 608 с.

Кузовникова Т.А. Экология. Основы экологии: Пособие для студентов Современного Гуманитарного Университета. — М.: 2000. — 67 с. Горелов А. А. Экология. М.: Академия, 2009. 400 с.

3. Мансурова С.Е., Шклярова О.А. Здоровье человека и окружающая среда. Элективный курс. М., «Методкнига», 2006.

[Николайкин Н. И., Николайкина Н. Е., Мелехова О. П.](#) Экология. М.: [Дрофа](#), 2009. 624 с.

[Почекаева Е. И.](#) Окружающая среда и человек. М.: [Феникс](#), 2011. 576 с.

## **VI. Ожидаемый результат изучения курса**

В результате изучения курса «Окружающая среда и здоровье человека» обучающиеся должны: знать:

- экологические понятия – экология, ноосфера, окружающая среда, экологические факторы, проблемы, здоровье, виды загрязнений.
- влияние загрязнения биосферы на здоровье человека.

Уметь:

- работать в группах;
- проводить микроисследование, обрабатывать полученную информацию;
- подготовить рефераты и проекты, придерживаясь определенной структуры;
- решать задачи с экологическим содержанием;
- оценивать ситуацию и действовать с наименьшим ущербом для своего здоровья.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для ведения здорового образа жизни.

## **VII. Система формы контроля уровня достижения учащихся и критерии оценки**

Образовательные результаты изучения данного курса могут быть выделены в рамках следующих *видов контроля*:

- текущий (беседы с учащимися по изученным темам);
- итоговый (написание реферата, выполнение проекта).

*Приложение №1  
к рабочей программе элективного курса*

**Календарно-тематическое планирование занятий элективного курса в 5 классе на  
2014-2015 учебный год**

(Учитель: Серёгина Е. С.)

Тема занятия	Кол-во часов	Дата прохождения		Вид, форма контроля
		план	факт	
<b>Основные понятия экологии человека</b>	<b>1</b>			
Экология как наука, ее связь с другими науками.				Текущий
<b>Здоровье человека</b>	<b>3</b>			Текущий
Здоровье и факторы его определяющие.				Текущий
Стресс и здоровье человека.				Текущий
Личная гигиена и гигиена жилища				Практическое занятие
<b>Экология и здоровье человека</b>	<b>4</b>			
Факторы природы, влияющие на здоровье человека.				Деловая игра
Изучение загрязнения воздуха школьных помещений.				Практическая работа
Шум и здоровье человека.				Практическая работа
Влияние электромагнитного излучения на здоровье человека				Текущий
<b>Здоровый образ жизни</b>	<b>8</b>			
Здоровый образ жизни и его составляющие.				Текущий
Оценка индивидуальных биоритмов.				Урок-конференция
Составление режима дня				Практическое занятие
Двигательный режим и здоровье человека.				Практическое занятие
Закаливание как фактор здоровья				Урок-конференция
Овощи и фрукты на страже здоровья.				Урок-конференция
Пищевые продукты и их маркировка на упаковке				Практическое занятие
Вредные привычки – угроза здоровью				Урок-беседа
<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>			<b>Защита проектов</b>



## VI. Учебно - тематический план в 5 классе.

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1	<b>Основные понятия экологии человека (1ч)</b>	Экология как наука, ее связь с другими науками.	1	Лекция с элементами беседы	Экология человека. Экологические проблемы. Экологическая катастрофа, экологический кризис.	Знать основные понятия: экология, экологическая катастрофа, кризис; виды воздействия человека на природную среду и их последствия.	Текущий
2	<b>Здоровье человека (3ч)</b>	Здоровье и факторы его определяющие.	1	Теоретическое занятие	Здоровье и болезнь. Факторы и группы риска развития болезней.	Знать понятия здоровье и болезнь; факторы формирующие и разрушающие здоровье	Текущий
		Стресс и здоровье человека.	1	Теоретическое занятие	Понятие стресса, стрессовых факторов; влияние стресса на человека и его здоровье.	Знать стрессовые факторы, негативно влияющие на здоровье человека; принципы борьбы со стрессом.	Текущий

		Личная гигиена и гигиена жилища	1	Практическое занятие	Выявление и формирование верных представлений о гигиене. Правила личной гигиены (уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, за интимными местами, одеждой, обувью, предметами быта).	Уметь правильно ухаживать за телом человека и предметами быта.	Текущий
3	<b>Экология и здоровье человека (4ч)</b>	Факторы природы, влияющие на здоровье человека.	1	Деловая игра	Загрязнители атмосферного воздуха. Последствия загрязнения (смог, парниковый эффект, кислотные дожди, разрушение озонового экрана Земли). Значение воды для человека «жесткая» и «мягкая вода». Источники загрязнения. Загрязнение и загрязнители почв. Меры по снижению загрязнения почв. Источники и профилактика болезней человека.	Знать загрязнители атмосферного воздуха, питьевой воды, почвы, их влияние на здоровье человека и возможные пути решения экологических проблем.	Текущий
		Изучение загрязнения воздуха школьных помещений.	1	Практическая работа	Исследование воздуха на содержание твёрдых примесей. Дать оценку степени запыленности школьного пространства. Определить факторы, влияющие на степень запыленности. Выявить, какое влияние оказывает пыль на здоровье человека.	Уметь исследовать воздух на содержание твердых примесей; определять факторы, влияющие на степень запыленности; разработать рекоменда-	Текущий



						ции по снижению уровня запыленности в школе.	
		Шум и здоровье человека.	1	Теоретическое занятие	Понятие шума. Предельно допустимые уровни шума.	Знать шумовые виды загрязнения, их опасность для человека; способы защиты.	Текущий
		Влияние электромагнитного излучения на здоровье человека	1	Теоретическое занятие	Основные источники ЭМП и способы защиты от их вредного действия.	Знать источники ЭМП и способы защиты от их вредного действия; правила обращения с бытовыми электроприборами, сотовыми телефонами, компьютерами.	Текущий
4	<b>Здоровый образ жизни (8ч)</b>	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	Урок-конференция	Основы здорового образа жизни.	Знать понятие здорового образа жизни, основные составляющие.	Текущий
		Оценка индивидуальных биоритмов.	1	Практическое занятие	Биоритмы, их влияние на работоспособность.	Уметь определить и оценить индивидуальные биоритмы	Текущий
		Составление режима дня	1	Практическое занятие	Режим дня: подъем, зарядка, умывание, завтрак, застелить постель, одеться, занятия в школе, обед,	Уметь составлять режим дня, правильно распреде-	Текущий

				свободное время, приготовление уроков, прогулка, ужин, подготовка ко сну, сон.	лять время на работу и отдых		
		Двигательный режим и здоровье человека.	1	Теоретическое занятие	Значение двигательной активности в жизни человека. Гиподинамия и гипокинезия. Характеристика состояний, возникающих при занятиях физической культурой: предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление.	Знать значение двигательной активности для сохранения и укрепления организма человека.	Текущий
		Закаливание как фактор здоровья	1	Урок-конференция	Понятие и значение закаливания. Механизмы терморегуляции. Термостабильность. Переохлаждение. Простуда.	Знать значение закаливания для организма человека; принципы и средства закаливания.	Текущий
		Овощи и фрукты на страже здоровья.	1	Урок-конференция	Значение питания. Понятие о голоде и аппетите.	Знать значение питания, основные пищевые вещества, источники пищевых веществ.	Текущий
		Пищевые продукты и их маркировка на упаковке	1	Практическое занятие	Упаковочный материал, маркировка, пищевые добавки. Классификация пищевых добавок, их значение, возможные нежелательные последствия их применения. Состав продуктов, которые	Уметь разбираться в составе упаковочных материалов, маркировке, составе продуктов.	Текущий

					мы покупаем в магазине, необходимость контролирования потребления нежелательных и вредных пищевых добавок с целью сохранения своего здоровья.		
		Вредные привычки – угроза здоровью	1	Урок-беседа	Вредные привычки - понятия и классификация.	Знать влияние вредных привычек на организм человека с целью здоровьесбережения и пропаганды здорового образа жизни.	Текущий

**VII. Учебно - тематический план в 6 классе.**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Требования к уровню подготовленности обучающихся</b>	<b>Вид контроля</b>
1	<b>Основные понятия экологии человека (1ч)</b>	Введение в экологию человека	1	Лекция с элементами беседы	Антропогенная деятельность. Антропогенное воздействие на окружающую среду. Виды антропогенных воздействий на окружающую среду. Основные экологические проблемы современного мира.	Знать основные понятия: экология, экологическая катастрофа, кризис; виды воздействия человека на природную среду и их последствия.	Текущий
2	<b>Здоровье человека (3ч)</b>	Социальные факторы негативно влияющие на организм	1	Теоретическое занятие	Укрепление здоровья и профилактики заболеваний. Структура заболеваемости населения.	Знать понятия здоровье и болезнь; факторы формирующие и разрушающие здоровье	Текущий
		Основные источники напряжения человека	1	Теоретическое занятие	Общие принципы борьбы со стрессом для обеспечения психологической уравновешенности и сохранения здоровья.	Знать стрессовые факторы, негативно влияющие на здоровье человека; принципы борьбы со стрессом.	Текущий

		Личная гигиена и гигиена жилища	1	Практическое занятие	Привитие навыков здорового образа жизни, развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека.	Уметь правильно ухаживать за телом человека и предметами быта.	Текущий
3	<b>Экология и здоровье человека (4ч)</b>	Факторы природы, влияющие на здоровье человека.	1	Деловая игра	<p>Атмосферный воздух и здоровье. Пути решения экологических проблем атмосферы.</p> <p>Возможные пути решения проблемы безвредности питьевой воды. Последствия загрязнения воды для здоровья человека.</p> <p>Влияние промышленности, сельского хозяйства, транспорта, строительства, коммунально-бытового хозяйства на экологическое состояние почв.</p> <p>Почва – возможный источник болезней человека (сибирская язва, столбняк, ботулизм, гельминтозы).</p>	Знать загрязнители атмосферного воздуха, питьевой воды, почвы, их влияние на здоровье человека и возможные пути решения экологических проблем.	Текущий
		Реакция организма человека на изменения состава газовой среды	1	Практическая работа	<p>Исследование воздуха на содержание твёрдых примесей. Дать оценку степени запыленности школьного пространства.</p> <p>Определить факторы, влияющие на степень запыленности.</p> <p>Выявить, какое влияние оказывает пыль на здоровье человека.</p>	Уметь исследовать воздух на содержание твердых примесей; определять факторы, влияющие на степень запыленности; разработать рекомендации по снижению	Текущий

						уровня запыленности в школе.	
		Влияние шума на организм	1	Теоретическое занятие	Шумовая болезнь. Бытовой шум. Его источники и способы его минимизации.	Знать шумовые виды загрязнения, их опасность для человека; способы защиты.	Текущий
		Электромагнитные влияния	1	Теоретическое занятие	Бытовые электроприборы, средства сотовой связи, персональные компьютеры – источники электромагнитного излучения. Рекомендации по защите.	Знать источники ЭМП и способы защиты от их вредного действия; правила обращения с бытовыми электроприборами, сотовыми телефонами, компьютерами.	Текущий
4	<b>Здоровый образ жизни (8ч)</b>	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	Урок-конференция	Основные составляющие здорового образа жизни: рациональное питание, физическая активность, общая гигиена организма, закаливание, отказ от вредных привычек, режим дня.	Знать понятие здорового образа жизни, основные составляющие.	Текущий
		Экологические аспекты хронобиологии	1	Практическое занятие	Биоритмы и жизнедеятельность. Суточные ритмы. Значение сна и бодрствования.	Уметь определить и оценить индивидуальные биоритмы	Текущий
		Утомление и рациональная организация	1	Практическое занятие	Режим дня: подъем, зарядка, умывание, завтрак, застелить постель, одеться, занятия в школе, обед,	Уметь составлять режим дня, правильно распреде-	Текущий

	учебного и трудового процесса			свободное время, приготовление уроков, прогулка, ужин, подготовка ко сну, сон.	зять время на работу и отдых	
	Двигательный режим и здоровье человека.	1	Теоретическое занятие	Понятие о «мертвой точке» и «втором дыхании».	Знать значение двигательной активности для сохранения и укрепления организма человека.	Текущий
	Закаливание как фактор здоровья	1	Урок-конференция	Принципы и средства закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем.	Знать значение закаливания для организма человека; принципы и средства закаливания.	Текущий
	Правильное питание - основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний человека	1	Урок-конференция	Характеристика основных пищевых веществ, витаминов и минеральных соединений, фитонцидов. Источники питательных веществ. Важность включения в рацион питания овощей и фруктов; отказу от вредных продуктов питания.	Знать значение питания, основные пищевые вещества, источники пищевых веществ.	Текущий
	Пищевые продукты и их маркировка на упаковке	1	Практическое занятие	Упаковочный материал, маркировка, пищевые добавки. Классификация пищевых добавок, их значение, возможные нежелательные последствия их применения. Состав продуктов, которые	Уметь разбираться в составе упаковочных материалов, маркировке, составе продуктов.	Текущий

					мы покупаем в магазине, необходимость контролирования потребления нежелательных и вредных пищевых добавок с целью сохранения своего здоровья.		
		Реакции детского организма на курение и алкоголь. Проблема детской наркомании и токсикомании.	1	Урок-беседа	Последствия вредных привычек для растущего организма человека.	Знать влияние вредных привычек на организм человека с целью здоровьесбережения и пропаганды здорового образа жизни.	Текущий



