Эколого-валеологическая программа

“Твоё здоровье в твоих руках»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Взаимоотношения человека с обществом, природой имеют глубокую экологическую сущность и проникают в область знания, называемого валео-логией, предметом изучения которого является здоровье. Словосочетание «эколого-валеологические знания», введенное З.И. Тюмасевой отражает не просто факт объединения экологических и валеологических знаний, а глубинную взаимосвязь, взаимообусловленность этих видов знаний. Здоровье интегрирует в себе экологическое и валеологическое единство организма, личности и окружающей среды.   
 Взаимодействие человека и природы привело к глобальному экологическому кризису, возникающему в связи с возрастающей потерей равновесия между природными системами поддержания жизни и индустриальными, технологическими, демографическими и культурными потребностями людей.   
 На современном этапе развития общества в социальных и образовательных системах сложились обстоятельства, из которых главными являются снижение потребностей и умений широких масс населения быть здоровыми, происходящее на фоне объективного ухудшения здоровья людей и неблагоприятное влияние системы массового общего образования на здоровье всех субъектов образовательного процесса: учащихся, учителей и родителей учащихся.   
 Аксиологической составляющей ухудшения здоровья выступает кризис личности, проявляющийся в утрате ценностного отношения к своему здоро- вью, среде обитания.   
 Анализ результатов медицинских осмотров показал, что 99 % выпускников школ имеют хронические отклонения в здоровье (ослабленное зрение, сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, болезни органов пищеварения и другие). Неблагоприятные изменения в состоянии здоровья подрастающего поколения наносят большой социальный и нравственный ущерб: снижают интеллектуальный потенциал отдельных личностей и служат причиной несчастья многих семей.   
 Это позволяет обозначить проблему поиска путей и условий формирования и развития эколого-валеологических знаний, умений и навыков у учащихся, которая обеспечит не только эффективное изучение биологических дисциплин и предметную экологизацию учебных курсов, но и

целесообразную оздоровительно-просветительскую работу со школьниками, нацелив их на активное поддержание и развитие своего здоровья в течение всей жизни. Решение этой глобальной задачи возможно при   
наличии специального общественного института. Считается, что таким ин- ститутом является для человека в первую очередь семья, условия проживания в которой обеспечивают ему воспитание навыков поддержания здоровья. Однако современная семья чаще всего не готова к решению проблемы здоровья детей в силу того, что родители обладают недостаточной, ограниченной только медицинскими аспектами, компетентностью в этом вопросе. В этих условиях необходим такой общественный институт, через который проходил бы каждый человек, и в котором осуществлялось бы целенаправленное просвещение учащихся в области здоровья. На данном этапе развития общества таким институтом может стать массовая общеобразовательная школа, так как через нее проходит практически каждый человек.   
На основании Конституции России и 51 -ой статьи Закона Российской Федерации «Об образовании» [80] обучающимся должны быть созданы условия, гарантирующие охрану и укрепление их здоровья. Кроме того, в «Концепции охраны здоровья населения РФ на период до 2015года» заявлена необходимость формирования здорового образа жизни, достаточной пропаганды медицинских и, в частности, гигиенических знаний.   
 Глубокая сущностная взаимосвязь между здоровьем человека и состоянием окружающей среды, нашедшая свое отражение в экологических и валеологических знаниях, актуализировала проблему эколого-валеологического образования, которое ориентировано на формирование гармоничных взаимоотношений в системе «человек - природа - общество». Интегративным показателем этих взаимоотношений является здоровье (и не только человека, но и всех био-эко-социальных систем).   
Начинается эта работа с воспитания у подрастающего поколения осознания здоровья как высшей ценности для человека, его жизни и благополучия. Актуальность проблемы повышения эффективности эколого-валеологического образования, формирования и развития у учащихся ценностных ориентации, эколого-валеологических знаний и практических умений в области здоровья человека обусловлена потребностью общества в сохранении и развитии здоровья людей в современных неблагоприятных экологических и социально-экономических условиях.   
Необходимость овладения учащимися системой эколого-валеологических

знаний и практических умений диктуется объективными запросами общества на здоровых, экологически культурных и валеологически грамотных гражданах, способных принимать оперативные и ответственные решения, направленные на улучшение окружающей среды и охрану здоровья людей, а также на формирование гармонично развитой личности с гуманистическим мироощущением.

Цель программы:

**РАЗВИТИЕ ЭКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ,   
УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У УЧАЩИХСЯ,   
КАК необходимого условия ФОРМИРОВАНИЯ   
ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.**

Задачи программы:

- способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни;

- способствовать развитию и совершенствованию таких качеств как самоорганизация, эмоциональная устойчивость, толерантность;

-мотивировать необходимость деятельности по укреплению и развитию своего здоровья;

- формировать сознательное высококультурное отношение к своему здоровью;

-Научить практическим умениям самоанализа и самооценки своего здоровья;

- научить умениям анализировать и давать оценку состоянию окружающей среды.

Предусмотрены три уровня обучения.

**1 уровень – поисково – диагностический,** позволяющий обучающимся попробовать себя во всех предлагаемых направлениях практической деятельности и выбрать желаемое. Итогом данного уровня является устойчивый интерес к одному или нескольким эколого-валеологическим направлениям .Обучающийся может освоить какое-то конкретное направление деятельности и закончить обучение или перейти на второй уровень обучения. Показателем практических умений и навыков является здоровый образ жизни.

**2 уровень – практический.** Обучающиеся овладевают практическими знаниями и умениями по одному или нескольким интегрированным видам эколого-валеологическогом направления , по окончании обучения на этом уровне выполняют и защищают творческий проект или представляют работы на итоговую выставку. Дети, успешно освоившие программу, могут перейти на третий уровень обучения.

**3 уровень – творческий.** Этот уровень предполагает самостоятельное выполнение работ по собственным проектам. Высокий творческий уровень работ позволяет обучающимся по окончании курса обучения пройти итоговые квалификационные испытания или принять участие в выставках, по результатам которых выявляется уровень творческой активности.

По освоению содержания программы предусмотрены следующие уровни развития:

* **репродуктивный –** характеризуется наличием определённого объёма знаний, умений и навыков обучающихся, которые позволяют им выполнять задания по образцу или алгоритму;
* **эвристический –** характеризуется умением обучающихся применять раннее усвоенные знания и основные приёмы в самостоятельной работе;
* **креативный (творческий)** – характеризуется умением обучающихся самостоятельно получать знания, умения и навыки и применять их на практике при выполнении индивидуально-творческих заданий, тем самым получая оригинальный проект.

В рамках данной программы реализуются следующие **пе­**д**агогические и**д**еи:**

1.Формирование ценностных основ культуры лично­сти, которая трактуется как гармония культуры знания, чувств и творческого действия.

Другими словами, обогащение внутренней культуры (духов­ность) и воспитание внешней культуры, проявляющейся в об­щении, поведении, имидже, одежде и т. п.

2. Опора на личностно ориентированный подход в образовании и игровые технологии.

3. Воспитания у подрастающего поколения осознания здоровья как высшей ценности для человека, его жизни и благополучия.

Формы организации педагогической деятельности.

* индивидуальная работа;
* групповая работа;
* консультативная работа;
* разработка проекта;
* творческая мастерская;

Педагогические принципы

создания программы:

1. **Принцип гуманизма** означает признание обучающегося ценностью со всем своим внутренним миром, интересами, особенностями, способностями; активным субъектом учебно- развивающегося процесса, позволяющим раскрыться ему как личность и получить социальное призвание, которое реализуется в атмосфере доброжелательности и сотрудничества.
2. **Принцип природосообразности*.*** Отличительной чертой подросткового возраста необходимо учитывать возрастную , половую дифференцированную; законы природы при выборе содержания, форм, методов обучения и взаимодействия педагога и обучающегося, что позволит восполнить дефицит общения у обучающегося.
3. **Принцип культуросообразности** – отражение культурных ценностей через содержание, формы и методы обучения. Создание среды, «Растящей и питающей личности» ( П. Флоренский).
4. **Принцип демократизма и сотрудничества** реализуется на равноправном общении как обучающегося с педагогом, так и между детьми, что позволяет обучающемуся свободно мыслить, находить новые идеи и решения поставленные педагогом или самим обучающимся.
5. **Принцип включения личности в социально- значимую активную**деятельность учит преодолевать психические барьеры и трудности, которые препятствуют активно развиваться и реализоваться.
6. **Принцип самореализации** в творчестве позволяет обучающемуся раскрыть, развить и реализовать имеющиеся у него возможности и интересы.
7. **Принцип постепенного убывания помощи** **и увеличения доли самостоятельной деятельности обучающегося.**

Методы обучения.

Для организации учебного процесса используется ряд методов обучения, которые можно квалифицировать:

1. **по способу подачи материала:**

* словесный (рассказ, беседа, объяснение, инструктаж);
* наглядный (показ, демонстрация образцов);
* практический (выполнение работ с применением полученных знаний).

1. **по характеру деятельности учащихся:**

* объяснительно-иллюстрационный;
* репродуктивный;
* проблемный;
* частично-поисковый;
* исследовательский

Сроки реализации образовательной программы.

Программа рассчитана на два года обучения: 1 год – 144 часа. Принимаются все желающие. Таким образом, в кружке занимаются дети разного возраста - от 11 до 17 лет - **15 человек.**

Набор детей осуществляется в начале учебного года.

Режим занятий.

Продолжительность занятий: 1 год обучения: по 2 часа -2 раза в неделю.

Диагностика образовательного процесса.

Без знаний достигнутых результатов, как промежуточных, так и конечных, ни планирование, ни управление процессом обучения невозможно. Для достижения этого используется диагностико - оценочная процедура, направленная на выявление уровня изучаемого материала. Она помогает получить информацию о протекании и результатах учебно-воспитательного процесса.

В диагностику вкладывается более широкий и глубокий смысл, чем в традиционную проверку знаний, умений. Она включает в себя контроль, проверку, оценивание, накопление статистических данных, их анализ, выявление прогнозирования дальнейшего развития.

**Формы контроля.**

В самом начале обучения каждый учащийся проходит ***входной (начальный)*** ***контроль***, отвечая на вопросы анкеты. На основе анализа полученных результатов планируется работа с каждым учащимся или группой. В процессе обучения отслеживается динамика развития ребёнка путём ***текущего (промежуточного)*** ***контроля:*** собеседование, тестирование, выполнение контрольных и зачётных работ, участие в выставках, фестивалях, конкурсах. Детям предлагается написание рефератов, оформление портфолио, создание презентаций. По окончании обучения дети по желанию проходят ***итоговый контроль***: контрольные работы, защита творческих проектов, прохождение квалификационных испытаний.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы контроля** | **Уровень усвоения** | | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | |
| ***Входной (начальный)*** | Не владеет специальной терминологией, имеет слабые представления о предлагаемых для изучения предметах. | Частично знакомы с терминологией, имеют начальное представление о содержании предлагаемых для изучения предметов. | | Знакомы с терминологией, свободно ориентируются в содержании предлагаемых для изучения предметов, имеют начальные навыки работы в предложенных областях. |
| ***Текущий (промежуточный)*** | Нечёткое владение терминологией, знание понятий законов, умение применять их на практике. Репродуктивный уровень действий. | Владение терминологией, знание понятий и их законов, умение применять на практике. Репродуктивный с элементами творчества уровень. | | Отличное владение терминологией, знание понятий и законов, умение творчески подходить к решению поставленных задач. Продуктивно-творческий уровень. |
| ***Итоговый*** | Владение терминологией, знание понятий и законов, умение применять их на практике. Репродуктивно -алгоритмический уровень действия. | Владение терминологией, знание понятий и их законов, умение творчески подходить к решению поставленных задач, продуктивно – эвристический уровень действия. | | Отличное владение терминологией, знание понятий и законов, умение творчески подходить к решению поставленных задач, продуктивно-творческий уровень действий, способность давать неповторимую, индивидуальную, творческую продукцию. |

**Критерии результативности.**

Сформированность навыков здорового образа жизни;

* Развитие и совершенствование таких качеств как самоорганизация, эмоциональная устойчивость, толерантность;
* Потребность в деятельности по укреплению и развитию своего здоровья;
* Сознательное высококультурное отношение к своему здоровью;
* Овладение практическим умениям самоанализа и самооценки своего здоровья;
* Овладение умениям анализировать и давать оценку состоянию окружающей среды.

Прогнозируемые результаты.

**Учащиеся 1 года обучения должны знать:**

прогнозируемая ***модель личности ученика:***

* Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
* Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.
* Осознание себя как биологического, психического и социального существа.
* Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.
* Правильная организация своей жизнедеятельности.
* Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.
* Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.
* Потребность в самостоятельной двигательной активности.
* Самоконтроль, личностное саморазвитие.
* Творческая продуктивность.

**должны уметь:**

- достичь оптимального уровня развития эколого-валеологических знаний, умений и навыков;

- повысить свои адаптивные возможности;

-научиться правильно взаимодействовать со средой, устанавливать оптимальные социальные контакты;

-научиться создавать вокруг себя здоровьесберегающее пространство.

*Литература.*

Для учителя:

1. С.Е. Мансурова «Здоровье человека и окружающая среда», Санкт-Петербург, 2006г.

2. Е. В. Тяглова «Исследовательская и проектная деятельность учащихся по биологии»,Москва,2008г.

3. М. В. Высоцкая «Проектная деятельность учащихся. Биология, экология». Волгоград,2008г.

4. Г. А. Фадеева «Международные экологические акции в школе», Волгоград, 2006г.

5. В .В. Балабанова «Биология, экология, здоровый образ жизни», Волгоград,2002г.

6. Ю. Н. Чусов «Закаливание школьников», Москва, 1985г.

7. М.В. Антропова «Основы гигиены учащихся»,Москва, 1985г.

8. Н.А. Степанчук «Практикум по общей экологии», Волгоград, 2009г.

9. М.М. Боднарук «Дополнительные материалы к урокам и внеклассным мероприятиям по биологии и экологии», Волгоград, 2007г.

10. С.Е. Мансурова «Школьный практикум. Следим за окружающей средой нашего города», Москва, 2001г.

11. А. И. Никишов « Внеклассная работа по биологии», Москва. 1989г.

12. А. Н. Захлебный «Экологическое образование школьников во внеклассной работе», Москва, 1984г.

Для ученика:

1. Е.Ю. Колобовский «Экология для любознательных», Ярославль, 2003г.
2. А.И. Елисеев «Лучшие рефераты по экологии», Рос тов – на – Дону , 2002г.
3. Ю. В. Новиков «Природа и человек», Москва, 1991г.
4. А. В. Михеев «Охрана природы», Москва, 1983г.
5. А. Г. Хрипкова «Физиология Человека», Москва, 1982г.
6. А. Н. Захлебный «Книга для чтения по охране природы», Москва, 1986г.
7. Л. Г. Воронин «Физиология ВНД и психология», Москва, 1980г.Учебный план

**36 недель; 4 часа в неделю; 144 часа в год**

**Учебный план - 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Всего** | |
| **Введение** | **2** | **-** | **2** | |
| **Диагностика сформированности ценностного и ответственного отношения к здоровью** | **14** | **22** | **36** | |
| **Экология человека** | **20** | **40** | **60** |
| **Я и окружающий мир** | **11** | **17** | **28** | |
| **Ты лучше голодай, чем что попало есть.** | **6** | **12** | **18** | |
| **Итого часов** | **53** | **91** | **144** | |

* Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Тематические блоки | Учебные занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | Контролирующие занятия. | | | | | | | |
|  |  | Экскур | | | | КТД | | | | | Беседа  Лекция | | | | Прак-  Тикум  Тре-нинг | | | | Зачёт | | Тест | | | | | Про  ект |
| **Введение** | Планирование работы кружка. Выбор актива кружка. Инструктаж. |  | | |  | | | | | | 2 | | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| **Раздел 1**  **Диагностика**  **здоровья**  **учащихся** | **Тема 1** **Диагностика сформированности ценностного и ответственного отношения к здоровью** |  | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| Здоровье учащихся. Сущность, возможности сохранения. Педагогическая валеология |  | | |  | | | | | | 2  2 | | | | 2 | | | |  | |  | | | | |  |
| Данные контент-анализа |  | | |  | | | | | |  | | | | 1 | | | |  | | 1 | | | | |  |
| определений понятия «здоровья» |  | | |  | | | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | |  | | | | |  |
| Изучение отношения к здоровью среди учащихся среднего и старшего звена. |  | | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | | 2 |
| Определение адаптивного потенциала |  | | |  | | | | | |  | | | | 1 | | | |  | | 1 | | | | |  |
| Оценка активности личности. |  | | |  | | | | | |  | | | | 1 | | | |  | | 1 | | | | |  |
| Выявление личностных факторов, связанных с высокой стрессоустойчи  востью |  | | |  | | | | | | 2 | | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| Оценка оптимизма личности |  | | |  | | | | | |  | | | | 1 | | | |  | | 1 | | | | |  |
| Построение шкалы «АО» |  | | |  | | | | | |  | | | | 1 | | | | 1 | |  | | | | |  |
| Взаимосвязь тонуса вегетативной нервной системы и уровня здоровья учащихся |  | | |  | | | | | |  | | | | 2 | | | |  | |  | | | | | 2 |
| Определение психологических типов |  | | |  | | | | | |  | | | 1 | | | | | 1 | |  | | | | |  |
|  | Оценка уровня удовлетворённости качеством жизни. |  | | |  | | | | | |  | | | 1 | | | | |  | | 1 | | | | |  |
| Выявление сферы жизнедеятельности, вызывающих наибольший дискомфорт и неудовлетворённость |  | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | 1 | | 1 | | | | |  |
| Оценка удовлетворённости по общему индексу(ИКЖ) |  | | |  | | | | | |  | | | 1 | | | | |  | | 1 | | | | |  |
| Стрессовые ситуации и пути выхода из них. |  | | |  | | | | | | 1 | | | 1 | | | | |  | |  | | | | |  |
| **Раздел 2 Взаимоотношения с окружающей средой** | **Тема 2: Экология человека**  Окружающая среда и человек. Право граждан на здоровую и благоприятную окружающую среду. |  | | |  | | | | | | 2 | | |  | | | | |  | |  | | | | |  |
| Изучение периодов подъёма и спада жизненных сил, суточный биоритм, сезонный биоритм  Ритмы жизни, биологические поля. |  | | |  | | | | | | 1 | | | 1 | | | | |  | |  | | | | |  |
| Изучение путей согласования собственного биологического ритма с ритмом планеты |  | | |  | | | | | | 1 | | | 1 | | | | |  | |  | | | | |  |
| Необходимость контролировать своё состояние и количество раздражителей. |  | | |  | | | | | | 1 | | | 1 | | | | |  | |  | | | | |  |
| Изучение влияния современного ритма жизни на человека |  | | |  | | | | | | 1 | | | 1 | | | | |  | |  | | | | |  |
| Скрытые возможности организма человека. |  | | |  | | | | | | 1 | | |  | | | | | 1 | |  | | | | |  |
| Приобретение знаний и навыков выживания в различных экстремальных условиях |  | | |  | | | | | | 1 | | |  | | | | | 1 | |  | | | | |  |
| Изучение воздействия излучений и загрязнений окружающей среды на здоровье человека. |  | | |  | | | | | | 1 | | | 1 | | | | |  | |  | | | | |  |
| Экологически чистая квартира. Действительное и возможное |  | | |  | | | | | | 2 | | |  | | | | |  | |  | | | | | 2 |
| Оценка качества воздуха, воды и пищевых продуктов |  | | |  | | | | | |  | | | 1 | | | | | 1 | |  | | | | |  |
| Оценка мутагенности окружающей среды: простейшие тест-системы. |  | | |  | | | | | |  | | | 2 | | | | |  | |  | | | | |  |
| Влияние антропогенного загрязнения на здоровье человека | 2 | | |  | | | | | |  | | |  | | | | | 2 | |  | | | | |  |
| Не погибни из-за невежества!  25000 шагов к здоровью |  | | | 2 | | | | | |  | | |  | | | | |  | |  | | | | |  |
| Преодоление вредных привычек |  | | |  | | | | | 2 | | | | | | |  |  | | |  | | | |  | | |
| Детки в пивной клетке |  | | | 2 | | | | |  | | | | | | |  |  | | |  | | | | 2 | | |
| Духовная наполненность жизни |  | |  | | | | | | 2 | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | |
|  | Творческое отношение к труду  Умение отдыхать |  | |  | | | | | | 2 | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | |
| Взаимоотношения друг с другом |  | |  | | | | | | 1 | | | | | |  | |  | | | | 1 | | |  | |
| Эти вредные конфликты |  | | 2 | | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | |
| Как жить в мире с родителями |  | |  | | | | | | 1 | | | | | | 1 | |  | | | |  | | |  | |
| Эстетическое восприятие природы | 2 | |  | | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | |
|  | Экологическое состояние хвойных растений на территории с. Живайкино | 2 | |  | | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | | 2 | |
| Общественное экологическое движение. На пороге экологической катастрофы |  | |  | | | | | | 2 | | | | | |  | |  | | | |  | | |  | |
| В защиту братьев наших меньших |  | |  | | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | | 2 | |
| **Раздел 3**  **Познай себя и ты познаешь мир.** | **Тема3: Я и окружающий мир**  Кто ……Я? |  | |  | | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | | 2 | |
| Родословная моей семьи |  | |  | | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | | 2 | |
| Как моё здоровье зависит от меня |  | |  | | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | | 2 | |
| Мой запас прочности |  | |  | | | | | | 1 | | | | | | 1 | |  | | | |  | | |  | |
| Как претворить мечты в реальность |  |  | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | |  | |  | | | |  | | |
| О силе воли. Основные психологические понятия. |  |  | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | |  | |  | | | |  | | |
| Как управлять собой. |  |  | | | | |  | | | | | | 2 | | | |  | |  | | | |  | | |
| Победить неуверенность в себе |  |  | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | |  | |  | | | |  | | |
| Никогда не поздно поумнеть |  |  | | | | | 1 | | | | | |  | | | | 1 | |  | | | |  | | |
| К чему люди стремятся в жизни |  |  | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | |  | |  | | | |  | | |
| Хочу-могу-надо |  |  | | | | |  | | | | | | 2 | | | |  | |  | | | |  | | |
| Что зависит от меня |  |  | | | | | 1 | | | | | |  | | | | 1 | |  | | | |  | | |
| Мои интересы и природа |  |  | | | | | 1 | | | | | |  | | | | 1 | |  | | | |  | | |
| Мои потребности и экология  Моё здоровье и экология |  |  | | | | |  | | | | | |  | | | | 2 | |  | | | |  | | |
| **Тема 4 ты лучше голодай, чем что попало есть.**  Проблемы питания в жизни современного человека |  |  | | | | | |  | | | | 2 | | | | |  | |  | | | |  | | |
| Питательные вещества в жизнедеятельности человека |  | | | | |  | | | | | 1 | 1 | | | | |  | |  | | |  | | | |
| **Раздел 4 Химия питания** | Энергетическая ценность продуктов питания |  | | | | |  | | | | |  | 2 | | | | |  | |  | | |  | | | |
| Определение качества продуктов  Пищевые добавки «за» и «Против» |  | | | | |  | | | | |  | 1 | | | | | 1 | |  | | |  | | | |
| Влияние пищевых добавок на здоровье человека |  | | | | |  | | | | |  | 1 | | | | | 1 | |  | | |  | | | |
| Искусственная пища – миф или реальность |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | |  | |  | | | 2 | | | |
|  | Питание и здоровье |  | | | | |  | | | | | 1 |  | | | | | 1 | |  | | |  | | | |
| Вредная пятёрка и полезная десятка |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | |  | |  | | | 2 | | | |
| Чипсы: польза или вред? |  | | | | |  | | | | |  |  | | | | |  | |  | | | 2 | | | |
| **Итого часов: 144** | **6** | | | | | **6** | | | | | **44** | **42** | | | | | **15** | | **7** | | | **24** | | | |

Содержательная часть.

**Введение.**

Планирование работы кружка. Выбор актива кружка. Инструктаж.

**Раздел 1. Диагностика здоровья учащихся**

**Тема 1. Диагностика сформированности ценностного и ответственного отношения к здоровью Оценка индивидуального физического развития.**

Здоровье учащихся, сущность, возможности сохранения. Педагогическая валеология. Данные контент-анализа определений понятия «здоровья», изучение отношения к здоровью среди учащихся среднего и старшего возраста. Определение адаптивного потенциала, отражающего возможности человека к приспособлению Оценка активности личности. Выявление личностных факторов связанных с высокой стрессоустойчивостью. Оценка оптимизма личности. Построение шкалы «АО», методика содержит две субшкалы активность и оптимизм. Исследовательская работа «Взаимосвязь тонуса вегетативной нервной системы и уровня здоровья учащихся». Определение психологических типов Оценка уровня удовлетворённости качеством жизни, выявление сферы жизнедеятельности, вызывающих наибольший дискомфорт или неудовлетворённость. Оценка удовлетворённости по общему индексу(ИКЖ) Стрессовые ситуации и пути выхода из них.

**Раздел 2. Взаимоотношение с окружающей средой.**

**Тема 2: Экология человека**

Окружающая среда и человек. Право граждан на здоровую и благоприятную окружающую среду. Изучение периодов подъёма и спада жизненных сил, суточный биоритм, сезонный биоритм. Ритмы жизни, биологические поля Изучение путей согласования собственного биологического ритма с ритмом планеты. Необходимость контролировать своё состояние и количество раздражителей Изучение влияния современного ритма жизни на человека. Скрытые возможности организма человека. приобретение знаний и навыков выживания в различных экстремальных условиях. Изучение воздействия излучений и загрязнений окружающей среды на здоровье человека Выполнение проекта «Экологически чистая квартира. Действительное и возможное». Практикум «Оценка качества воздуха, воды и пищевых продуктов. Оценка мутагенности окружающей среды: простейшие тест-системы. Выполнение проекта «Влияние антропогенного загрязнения на здоровье человека» Здоровый образ жизни. КТД « Не погибни из-за невежества! 25000 шагов к здоровью» Преодоление вредных привычек Выполнение проекта «Детки в пивной клетке» Духовная наполненность жизни. Творческое отношение к труду. Умение отдыхать. Взаимоотношения друг с другом КТД «Эти вредные конфликты» Как жить в мире с родителями. Эстетическое восприятие природы Выполнение проекта «Экологическое состояние хвойных растений на территории с. Живайкино» Общественное экологическое движение. На пороге экологической катастрофы. КТД «В защиту братьев наших меньших»

**Раздел 3 Познай себя и ты познаешь мир.**

**Тема 3: Я и окружающий мир**

Кто ……Я? Родословная моей семьи Как моё здоровье зависит от меняя Мой запас прочности. Как претворить мечты в реальность Задание -тест «О силе воли». Основные психологические понятия. Тест-опросник «Как управлять собой». Победить неуверенность в себе Рекомендации специалистов Никогда не поздно поумнеть К чему люди стремятся в жизни Выполнение проекта «Хочу-могу-надо» Что зависит от меня Мои интересы и природа. Мои потребности и и экология. Моё здоровье и экология

***Раздел 4 Химия питания***

**Тема 4 Ты лучше голодай, чем что попало есть.**

Проблемы питания в жизни современного человекаПитательные вещества в жизнедеятельности человека. Влияние и роль на нормальную жизнедеятельность. Компоненты пищи, проведение несложных опытов**.** Энергетическая ценность продуктов питания, понятие, единицы измерения, вычисление энергетической ценности.Определение качества продуктовПищевые добавки «за» и «Против», история развития, потенциальная опасность.Влияние пищевых добавок на здоровье человека, Изучение содержания пищевых добавок

Выполнение проекта «Искусственная пища – миф или реальность» Питание и здоровье. Конференция в форме ролевой игрыВыполнение проектов:

«Вредная пятёрка и полезная десятка»«Чипсы: польза или вред?»