

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
4.2	Табакокурение. Последствия и профилактика.	6	3	3
4.3	Воздействие наркотических средств на организм человека.	9	6	3
4.4	ВИЧ – инфекция и СПИД, меры профилактики.	3	-	3
4.5	Болезни, передаваемые половым путем.	3	-	3
4.6	Влияние компьютера на организм человека.	6	3	3
4.7	Аллергия, виды, ее профилактика.	6	3	3
5.	Итоговое занятие	3	-	3
Итого: 108 45		63		

Содержание.

Раздел 1. Введение.

Всемирная организация здравоохранения – ВОЗ. Понятие здоровья. Здоровье и болезнь. Здоровье и наследственность. Стресс. Красота и здоровье. Семья, труд и здоровье.

Государственная политика сохранения здоровья. Здоровье как условие достижения жизненного успеха. Проблема здорового образа жизни населения. Болезни химической зависимости. СПИД – коварная болезнь. Творческая активность, здоровье и свободное время.

Практическая работа:

1. Конкурс рисунков, стихов, пословиц, поговорок, о здоровье человека.

Раздел 2. Истоки здоровья и красоты.

Тема 2.1 Человек, его духовная и физическая красота.

Движение – важное свойство жизни. Способы физического совершенствования человека: гимнастика, аэробика, бег, бодибилдинг, ходьба, плавание, спортивное единоборство. Физическая нагрузка и состояние здоровья, как условия долголетия.

Практические работы:

1. КВН «За здоровый образ жизни»
2. Составление формулы здоровья.
3. Тренинги: физическая культура, физическая нагрузка.
4. Тематический вечер «Твое здоровье в твоих руках»
5. Игра «Способы физического совершенствования: бег, ходьба и т.д.»

Тема 2.2 Основы здорового питания.

Питание, переизбыток, ожирение. Экологическая оценка качества продуктов. Отечественные и импортные продукты питания. Полноценное и экологически грамотное питание. Соотношение здоровья и веса тела человека. Возрастные этапы развития человека и культуры питания. Современные проблемы диетического питания. Культуры обработки пищевых продуктов и приготовления пищи. Национальная кухня.

Практические работы:

1. Экологическая оценка качества продуктов.
2. Ролевая игра: «Целебные свойства чая».
3. Витаминная мастерская: «Конкурс рекламы целебных свойств овощей и фруктов»
4. Экскурсия в торговый центр: «Культура обработки пищевых продуктов».
5. Фитотерапия: «Изготовление отваров, настоев».



6. Составление суточного рациона питания.
7. Конкурс домашних заготовок.
8. Приготовление блюд национальной кухни.
9. Конкурс рецептов витаминных столов.

Тема 2.3 Естественная красота.

Здоровый образ жизни. Система поведения человека, общая культура человека.

Приятный внешний вид, здоровая кожа, сияние глаз, блестящие волосы, приятных запахов тела, жизнерадостное настроение. В человеке все должно быть прекрасно: и душа, и тело, и мысли.

Практические работы:

1. Лаборатория красоты «Конкурс растительной косметики».
2. Влияние массажа на здоровье человека – практическое занятие.
3. Конкурс косметических средств.
4. Выставка, фотовыставка.
5. Экскурсия в косметический салон.

Тема 2.4 Экологическая культура использования косметических средств.

Кожа, как показатель здоровья. Определение типов кожи и способы ухода за ней. Душ – щадящее средство очищения кожи. Массаж. Современные косметические средства по уходу за кожей. Гигиена красивых и здоровых волос. Воздействие солнечных лучей на состояние кожи. Солнечный ожог, тепловой удар. Оказание первой доврачебной помощи. Аллергические реакции на применение косметических средств.

Практические работы:

1. Лаборатория красоты «Конкурс растительной косметики».
2. Влияние массажа на здоровье человека – практическое занятие.
3. Конкурс косметических средств.
4. Выставка, фотовыставка.
5. Экскурсии в косметический салон.

Тема 2.5 Экологически грамотное использование лекарственных средств.

Комплексная характеристика здоровья. Многообразие лекарственных средств.

Использование лекарственных растений в косметике. Фитотерапия, колоротерапия, ароматерапия. Аллергические реакции.

Лекарственные растения и их целебные свойства. Зеленая аптека нашего огорода. Домашняя аптечка.

Практическая работа:

1. Составление карты - анкеты «Мое здоровье».
2. Составление таблицы «Факторы риска здоровья»
3. Составление домашней аптечки.

Тема 2.6 Современный экологически грамотный путь профилактики различных заболеваний.

Валеология – наука о сохранении здоровья. Факторы риска болезни. Стрессовая ситуация. Волевой фактор в сохранении здоровья. Эмоциональные свойства личности. Наследственные болезни. Планирование семьи. Проблемы старения. Группы здоровья. Методы оздоровления. Система организации здорового образа жизни, пути сохранения здоровья. Настойчивость и умение в устройстве здорового образа жизни. Культура семейных отношений. Адаптация организма.

Практические работы:

1. Составление родословной с указанием состояния здоровья предков «Мое генеалогическое древо».
2. Разработка кодекса здоровья, его защита.
3. Тестирование «Оценка моей стрессоустойчивости».
4. Викторина: «Норма и патология».
5. Составление таблицы: «Средние сроки жизни человека разных эпох»
6. Составление кроссвордов и тестов по проблеме сохранения здоровья.

7. Составление таблиц, схем, диаграмм: «Оценка качества здоровья».

Раздел 3. Труд и профессия, как фактор здоровья.

Тема 3.1 Образование, его влияние на здоровье человека.

Особенности умственной деятельности, влияющие на здоровье человека. Учение, как основной труд подростка. Радость, усталость, удовлетворение от учения. Вдумчивость, тщательность, самостоятельность в обучении. Хороший стиль учения. Уважения, дружелюбие, спокойствие в общении с товарищами и со старшими. Организованность и порядок в учении. Экологическое состояние учебных помещений, создание благоприятной среды для обучения. Роль общения, увеличение неврозов и психозов, развитие агрессивных форм. Ориентиры в выборе профессии. Выбор профессии по душе, по плечу.

Практические работы:

1. Разработка эскиза озеленения учебного кабинета.
2. Занятие «Определение эмоциональной и экологической комфортности учебного помещения».

Тема: 3.2 Профессия и здоровье.

Профессиональная деятельность как фактор сохранения здоровья и разрушения здоровья. Профессиональная карьера, успешность в жизни, как результат организации здорового образа жизни. Профессии и типы профессий. Долголетие – удовлетворение работой. Трудолюбие, организованность, способности человека. Организация труда, умение трудиться.

Практические работы:

1. Диспут: «Трудолюбие, организованность, умение ценить время».
2. Семинар: «Профессионально вредные и опасные факторы производства».
3. Рефераты и проекты на тему: «Эколого – валеологические проблемы в профессии».
4. Исследования социально психологической среды на производстве. В учебном заведении.
5. Семинар: «Профессиональная карьера, как результат здорового образа жизни».

Тема: 3.3 Производственная среда, профессиональные заболевания.

Производственная среда, как фактор здоровья. Микроклимат в производственном коллективе. Условия, создаваемые местом работы и возможность организма приспособляться. Особенности промышленной зоны – шум, запыленность в производственном помещении и т. д. Опасные и вредные факторы производственного помещения.

Практические работы:

1. Проведение исследований и составление проектов: «О влиянии производственной среды на здоровье человека». Конференция.
2. Экскурсия в областной центр профзаболеваний.

Тема 3.4 Рабочее место и здоровье человека.

Среда рабочего места – фактор здоровья. Факторы, вызывающие динамические и статистические перегрузки и их последствия. Требования к вниманию, мышлению, памяти работника. Монотонность труда, физические перегрузки. Переутомления, травматизм. Санитарно – гигиенический режим. Техника безопасности. Совершенствование технологического процесса. Знание и умение современного работника. Профессиональные заболевания.

Практические работы:

1. Занятие: «Звуко – музыка – оздоровление», «Ароматоздоровление», «Цветоздоровление».
2. Составление кроссвордов и тестов.

Тема 3.5 Свободное время человека.

Работа и досуг. Инициатива и творчество. Центр досуга. Умение отдыха. Чтение книг о природе, художественное фотографирование, рисование с натуры и т. д. Путешествия, походы, туризм. Осознание общественной пользы своего труда. Старые и новые ценности. Досуг и общение с природой. Праздники.

Практические работы:

1. Конкурс: «Изобретательный хозяин».
2. Фотоконкурс: «Мой дом – цветок в венце Державы».
3. Конкурс проектов по ландшафтному дизайну озеленения.

Раздел 4. Болезни цивилизации.

Тема 4.1 Болезни, вызванные алкоголизмом, профилактика.

Алкоголизм, стадии алкогольного опьянения. Разрушающая сила алкоголя. Химическая зависимость при алкоголизме. Последствия, вызванные алкоголизмом. Болезни, вызванные алкоголизмом, меры предупреждения алкоголизма.

Практические работы:

1. Беседа «Вино – вину творит».
2. Биологический вечер «Зеленого змея – в черную книгу».
3. Составление писем – обращений к алкоголикам, пьющей молодежи.

Тема 4.2 Табакокурение, последствия и профилактика.

Действие табака на органы человека. Химическая зависимость при табакокурении. Курение женщин и подростков. Пассивное и активное курение, профилактика табакокурения.

Практические работы:

1. Рисуночный тест «Незаконченный рассказ».
2. Диспут «Губительное действие сигареты».
3. Деловая игра «Суд над сигаретой».
4. Просмотр и обсуждение видеофильмов.

Тема 4.3 Воздействие наркотических средств на организм человека.

Легальные и нелегальные наркотики. Все о наркотиках. Воздействие наркотических средств на организм. Виды наркотических средств. Борьба с наркоманией. Профилактика.

Практические работы:

1. Ролевая игра «Наркомания – опасное пристрастие».
2. Деловая игра «Суд над наркотиками».
3. Просмотр видеофильмов о наркомании «Жизненная трагедия героя», «На игле» и т. д.
4. Тематический вечер «От реальности не уйдешь».

Тема 4.4 ВИЧ - инфекция и СПИД. Меры профилактики.

СПИД – болезнь века. Характеристика ВИЧ – инфекции. Основные симптомы. Группа риска. Профилактика СПИДа.

Практические работы:

1. Экскурсия в СПИД – центр. Профилактика.
2. Тест на тему: «СПИД не спит».

Тема 4.5 Болезни, передаваемые половым путем.

Причины и способы заражения. Меры профилактики.

Практические работы:

1. Экскурсия в центр планирования семьи «Профилактика ИППП».

Тема 4.6 Влияние компьютер на организм человека.

Основы компьютерной безопасности. Компьютерная игра – современный вид азартной игры. Влияние компьютера на здоровье человека.

Практические работы:

1. Ток – шоу «Я скажу – нет».
2. Конференция «Анализ влияния компьютера на организм человека».

Тема 4.7 Аллергия, виды, и ее профилактика.

Сущность аллергической реакции. Виды аллергиков. Профилактика аллергии. Принципы правильного выбора косметики.

Практические работы:

1. Составление таблицы «Аллергены»



2. Анкетирование «Ваши увлечения и интересы».
3. Ролевая игра «Здоровый образ жизни».

Раздел 5. Итоговое занятие.

Практические работы:

1. Защита исследовательских и творческих работ.
2. Конкурс листовок, газет, агитплакатов. Рекламы, книжек, самоделок.
3. Игра «Кто хочет стать призером».
4. КВН.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Основные понятия экологии, направления развития науки экологии.

1. Проблемы устойчивого развития социо – экосистем.
2. Особенности социально – экологических знаний и законов.
3. Законы биологической продуктивности.
4. Социально – экологические связи.
5. Современное состояние и охрана атмосферы, воды и почвы.
6. Факторы здоровья, их составляющие.
7. Общие законы зависимости организмов от факторов среды.
8. Основные пути воздействия организмов на среду обитания и пути приспособления организмов к среде.
9. Современные отношения человечества и природы.
10. Основные методы социальной экологии.
11. Условия сохранения здоровья.
12. Слагаемые здорового образа жизни.
13. Антропогенные факторы окружающей среды.
14. Экологически грамотное поведение в социальной среде.
15. Гармоничное существование с окружающей средой.
16. Виды наследственных болезней, болезни адаптации.
17. Болезни цивилизации: алкоголизм, наркомания, табакокурение и т. д.

Учащийся должен уметь:

1. Объяснить необходимость знаний о здоровье для себя и каждого культурного человека.
2. Сопоставлять понятие «здоровье» и «болезнь», узнать границы их применения.
3. Указать этапы развития понятия «здоровье».
4. Называть факторы здоровья, указывать их отличия от факторов риска.
5. Определять связи своего права на здоровье и ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.
6. Называть носителей наследственности, указывать их особенности.
7. Называть три группы наследственных болезней и объяснить причины их возникновения.
8. Объяснять трудности, связанные с профилактикой наследственных болезней.
9. Составлять свою родословную с указанием состояния здоровья предков.
10. Называть возможные сроки продолжительности жизни человека, причины старения и возможные способы продления жизни.
11. Объяснять связи адаптаций и состояния здоровья человека.
12. Объяснять, почему раннее половое созревание и повышенная сексуальность в условиях социальной жизни утратили свое адаптивное значение.
13. Доказывать остроту проблемы здоровой диагностики наследственных болезней.
14. Высказывать свою точку зрения по поводу ценности природной среды.



15. Формулировать определение природной среды и называть ее компоненты.
16. Объяснять на примере прямое и опосредованное влияние факторов природной среды на состояние здоровья - болезни: космических, ландшафтных, климатических.
17. Давать характеристику природной среды своей личности.
18. Объяснять характер инфекционных и неинфекционных эндемических заболеваний.
19. Объяснять особенности нового химического окружения и его влияния на здоровье человека.
20. Составлять схемы и объяснять пути циркуляции загрязняющих веществ и пути их попадания к человеку.
21. Доказывать, что человек является накопителем загрязняющих веществ.
22. Объяснять, почему природная среда – уникальный фактор здоровья и не может быть заменен никакой искусственной средой.
23. Объяснять влияние производственной среды на здоровье человека.
24. Приводить примеры и называть отличительные признаки профессионально вредных и профессионально опасных факторов современного производства.
25. Рассказывать о характерных признаках умственного и физического труда.
26. Охарактеризовывать факторы социально – психологической среды, давать характеристику психологических отношений.
27. Объяснять причины и особенности болезней адаптации.
28. Объяснять опасность алкоголизма, наркомании как заболеваний.
29. Объяснять опасность табакокурения для организма человека, в особенности подростка.
30. Анализировать и оценивать образ жизни своей семьи и своей собственной.
31. Составлять рассказ для старших и младших учащихся об образе жизни, как факторе здоровья.
32. Подтверждать фактами, примерами значение каждого компонента здорового образа жизни: рационального питания, культуры движения, смены ближайшего окружения, высоконравственного отношения к окружающим людям, обществу, природе.
33. Объяснять связь образа жизни и здоровья на примерах жизни выдающихся людей разных исторических эпох.
34. Составлять и обосновывать основные требования к образу жизни человека с целью сохранения и развития его здоровья.
35. Прилагать усилия для организации своего здорового образа жизни.
36. Рассказывать о своем идеале образа жизни современного человека.

Учебно – методическое обеспечение

1. Комплект рефератов, докладов, сообщений, презентаций и проектов.
2. Дидактические материалы:
 - 1) карточки – задачи по генетике;
 - 2) карточки - задания для экскурсий;
 - 3) комплект тестов, анкет;
 - 4) кроссворды, плакаты, таблицы;
 - 5) экологические задачи, задания.
3. Рекомендации по составлению: творческого отчета, исследовательской работы, реферата, проекта.
4. Методики проведения конкурсов, состязательных занятий, деловых, ролевых игр, круглых столов, конференций, творческих и исследовательских работ: реферат, проект, выполнения творческих и исследовательских работ: реферат, проект, диспутов, тематических вечеров.



5. Рекомендации по приведению просмотра и обсуждения видеофильмов, проведения выставок, ярмарок, экскурсий.
6. Методика проведения практических работ, изготовления слайдов.
7. Комплект видеофильмов по программе.
8. Комплект видеофильмов по программе.
9. Комплект видеофильмов по программе.



Список литературы

1. Новолодская, Е.Г. Школьный экологический мониторинг: организация проектной деятельности учащихся: учебно-методическое пособие для студентов вузов / Е.Г.Новолодская; Алтайская гос. академия образования им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2012. – 248 с.
2. Суворова, В.М. Опыт экологической работы со школьниками: занятия, экологические игры, викторины, экскурсии / авт.-сост. В. А.Суворова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 189 с.
3. Бобылева, Л.Д., Бобылева О.В. Экологическое воспитание школьников во внеучебной работе: проблемы теории и технологии: Учебное пособие. – Мичуринск: Мичуринская городская типография, 2001. – 80 с.
4. Экологическое образование и воспитание детей / М.: ООО «Новое образование», 2010. – 120 с. (Серия «Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей»).
5. Дежникова Н.С., Иванова Л.Ю. Клемяшова Е.М. Воспитание экологической культуры у детей и подростков: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 64 с.
6. Алексеев, В.А. 300 вопросов и ответов по экологии / В.А. Алексеев. – Ярославль: «Академия развития», 1998. – 240 с. – (Серия: «Расширяем кругозор детей»).
7. Голицын, А.Н. Промышленная экология и мониторинг загрязнения природной среды: Учебник / А.Н.Голицын. – М.: Издательство Оникс, 2007. – 336 с.
8. Бобылева Л.Д., Бобылева О.В. Природа дарит нам здоровье // Начальная школа. – 2014. – №5. – с. 83-88.
9. Околелов, А.Ю. Курс лекций по прикладной экологии и природопользованию: Учебное пособие по экологии для студентов биологических специальностей педвузов и учителей биологии и экологии / А.Ю. Околелов. – Мичуринск: МГПИ, 2004. – 143 с.
10. Ермаков Д.С., Зверев И.Д., Суравегина И.Т. Учимся решать экологические проблемы. Методическое пособие для учителя. – М.: Школьная Пресса, 2002. – 112 с. – (Библиотека журнала «Биология в школе», вып.10.)
11. Чернухин, О.А. Организация исследовательской деятельности школьников естественнонаучной и экологической тематики. Образовательные программы. – Новосибирск: Немо-Пресс, 2013. – 80 с.
12. Экологическое образование и воспитание в России // Библиотечка журнала Вестник образования России. – 2013. – №5. – с. 15.
13. Прудникова, Т. Экология души – основа экологического воспитания // Искусство в школе. – 2012. – №1. – с. 27.
14. Худякова, Л.А. Использование сюжетно-ролевых игр в экологическом образовании // Практика административной работы в школе. – 2012. – №3. – с. 59.
15. Барышникова, Г.Б. Содержание и создание игровых занятий по экологическому воспитанию школьников // Воспитательная работа в школе. – 2012. – №1. – с. 58.
16. Заикина, Е.А. Формирование экологической ответственности // Дополнительное образование и воспитание. – 2011. – №11. – с.9.
17. Тимофеева, Г.А. Исследования во внеклассной работе по экологии // Биология в школе. – 2009. – №8. – с. 50.
18. Медведкина, Н.И. Удивительное чудо природы: библиотечные экологические программы и игры // Школьная библиотека. – 2003. – №10. – с. 55.
19. Федосов, А.Ю. Применение информационно-коммуникационных средств для решения задач экологического воспитания // Начальная школа + до и после. – 2008. – №7. – с. 7.
20. Камакин, О.Н. Проблемы экологического образования // Воспитание школьников. – 2013. – №7. – с. 38.
21. Лобов, В.А. Экологическая культура – забытое старое или актуальная педагогическая проблема? // Народное образование. – 2011. – №8. – с. 133.





*Юнышева Е.Р.,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района*

«Формирование основ экологического мышления, воспитание ответственного и бережного отношения к окружающему миру и основ экологического мышления, воспитание ответственного и бережного отношения к окружающему миру»

В последнее время вопрос взаимоотношений человека с окружающей средой стоит очень остро: происходит загрязнение окружающей среды как результат активной жизнедеятельности человечества, вымирают различные виды животных, исчезают леса, меняется климат. В связи с этим возникает необходимость в экологическом воспитании детей – сегодняшних и будущих жителей нашей планеты. Формируя экологическое мировоззрение у детей, повышая их экологическую грамотность и культуру можно вырастить поколение, которое будет бережно относиться к природе, сохранять и преумножать ее богатства.

Реализуемая в МАУ ДО ДДТ Октябрьского района дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Экология и мир» представляет собой цикл занятий по развитию экологических знаний у детей 7-9 лет. Выпускники объединения получают необходимые навыки для успешного освоения школьных предметов, таких как: окружающий мир, ботаника, зоология, и расширяют, обобщают и углубляют знания о взаимосвязи живой и неживой природы, знакомятся с основными экологическими проблемами нашего региона, страны, мира и путями их решения посредством наблюдений, бесед, игр, экспериментирования, экскурсий, практических занятий, инновационных технологий. Знания и практические навыки базирующиеся на экологическом мышлении, полученные в ходе занятий, становятся первой ступенькой в подготовке детей к освоению профессий будущего, таких как: экодизайнер, экоаналитик, специалист по рециклингу.

Программа рассчитана на два года. И если начальный этап обучения носит в основном информационно-познавательный характер, то на следующем этапе обучающиеся активно включаются в исследовательскую и проектную деятельность. Образовательные экскурсии являются неотъемлемой частью всех этапов реализации программы. Наиболее интересными и полезными для ребят оказались выходы в музей Природы Урала, музей истории и археологии Урала, Городской Детский Экологический Центр, отделение экологического образования Дворца Молодежи, Центр реабилитации животных при УрГАУ. Юные экологи участвуют в поездках по достопримечательным местам города и области, совершают путешествия по реке Исеть в г. Каменск-Уральском, к порогу Ревун и Смолинской пещере, изучают природу родного края, флору и фауну, участвуют в реализации городской программы «Родники», знакомятся с животными, занесенными в Красную книгу, посещая екатеринбургский зоопарк. В процессе обучения происходит развитие коммуникативных навыков детей, а также формирование туристских знаний.

Для успешной реализации программы администрацией Дома детского творчества Октябрьского района и мной лично были созданы благоприятные условия: оборудован тематический кабинет, имеется необходимая оргтехника, собраны дидактические материалы, изготовлены наглядные пособия, налажен контакт с родителями обучающихся, с общественными организациями города, заинтересованными в развитии техносферной безопасности региона.

Все это способствует созданию предметно-развивающей среды, которая является условием полноценного развития обучающихся, что подтверждается мониторингом результативности освоения программы и личностного развития детей.





«Эко-программа»



**II. ЛУЧШИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ РЕАЛИЗАЦИИ
ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ПРОГРАМ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА**



СТАТЬИ

