

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Экологические аспекты здоровья»
(факультатив)
7 класс**

г. Комсомольск-на-Амуре, 2025

Пояснительная записка

Цель курса: Сформировать целостное представление о здоровье человека, о влияющих на него экологических факторов и особенностях их воздействие на человеческий организм; познакомить с основными системами самосбережения и укрепления здоровья.

Задачи:

- обучение простейшим навыкам защиты от воздействия различных видов загрязнений окружающей среды
- развитие практических навыков : работы с учебным оборудованием кабинета биологии, компьютером (создание презентаций
- закладка основ системы сохранения и укрепления здоровья
- воспитание бережного отношения к природе
- гармонизация отношений с окружающим миром

Тип программы – тематическая образовательная программа

Возраст детей, участвовавших в реализации данной программы – 7 класс (14-15 лет)

Срок реализации – 1 год

Форма и режим занятий – 1 час в неделю); теоретические и практические занятия

Содержание курса

Название раздела	Содержание
Здоровье человека. (2ч.)	Знакомство с целями ,задачами и содержанием курса .Здоровье и его составляющее. Самооценка здоровья. Проба по К.П. Бутейко. Оценка пульса. Лечебные факторы среды. Повреждающие факторы среды. Болезни человека
Основы здорового образа жизни (4ч.)	Составляющая здорового образа жизни. Двигательная активность. Рациональное питание. Практическая работа. Оцените свои привычки. Оценка степени физической подготовки
Ландшафт как фактор здоровья (4ч.)	Влияние климата. Влияние различных форм рельефа (гор, равнин, морей) Влияние природного ландшафта. Влияние городского ландшафта. Видеоэкология..
Химическое загрязнение среды и здоровье человека (4ч.)	Определение загрязнения. Кумулятивный эффект. Классификация загрязнений. Особенности влияния химических загрязнений на здоровье человека. Пестициды. Мутагены. Канцерогены. Последствие химических отравлений .Практическая работа «Определение в продуктах нитратов»
Биологическое загрязнение среды и здоровье человека (4ч.)	Виды биологических загрязнений. Биологическое загрязнение. Вирусная инфекция и их профилактика. Выбросы органических веществ искусственного происхождения .Грибковые загрязнения. Природно очаговые инфекции. Влияние глобального потепления на паразитологическую обстановку в РФ и в регионе.
Питание как фактор человеческого здоровья (5ч.)	Полноценное рациональное питание. Раздельное питание .Биологические активные вещества (БАД), их влияние на организм. Генетически модифицированные

	продукты и их влияние на организм и человека. Влияние нитратов на организм человека. Польза и вред диет и постов.
Физическое загрязнение среды	Виды физического загрязнения .Шум. Влияние шума. Шкала интенсивности шума. Шумовая болезнь. Влияние электромагнитных излучений на здоровье человека. Радиоэкология. Радиоэкология организма. Естественный радиационный фон. Искусственные источники радиации. Радиационная безопасность.
Биогеопатогенные зоны	Природа биогеопатогенных зон. (БПЗ).БПЗ влияние на растений и животных. Влияние БПЗ на человека. Учет БПЗ при строительстве.
Экология души	Биоэнергоинформационные взаимосвязи человека. Информационно-энергетическое на здоровье человека поле Земли и его влияния на человека. Влияние космических объектов на здоровье человека. Религиозные секты, их признаки и вредные воздействия на сознание человека.
Проблемы адаптации человека к окружающей среде.	Адаптация. Стресс, Учение Г.Селье о стрессе. Фазы приспособления к стрессу. Дистресс. Типы адаптивного поведения человека. Влияние адаптивного поведения человека на выбор профессии.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема
1.		. Самооценка здоровья. Проба по К.П. Бутейко. а Пульса
2.		Лечебные факторы среды. Болезни человека
3.		Составляющая здорового образа жизни
4.		Двигательная активность.
5.		Рациональное питание
6.		Практическая работа.. Оценка степени физической подготовки
7.		Влияние климата
8.		Влияние различных форм рельефа (гор, равнин, морей
9.		Влияние природного ландшафта. Влияние городского ландшафта
10.		Видео экология
11.		Определение загрязнения. Кумулятивный эффект
12.		Классификация загрязнений. Особенности влияния химических загрязнений на здоровье человека.
13.		Пестициды. Мутагены. Канцерогены. Последствие химических отравлений
14.		Практическая работа «Определение в продуктах нитратов»
15.		Виды биологических загрязнений. Биологическое загрязнение. Вирусная инфекция и их профилактика
16.		Выбросы органических веществ искусственного происхождения
17.		Грибковые загрязнения. Пригодно очаговые инфекции
18.		Влияние глобального потепления на паразитологическую обстановку в РФ и в

		регионе
19.		Полноценное рациональное питание. Раздельное питание
20.		Биологические активные вещества (БАД), их влияние на организм.
21.		Генетически модифицированные продукты и их влияние на организм и человека
22.		Влияние нитратов на организм человека
23.		Польза и вред диет и постов.
24.		Виды физического загрязнения .Шум. Влияние шума. Шкала интенсивности шума. Шумовая болезнь
25.		Радиоэкология организма. Естественный радиационный фон. Искусственные источники радиации. Радиационная безопасность.
26.		Природа биогепатогенных зон. (БПЗ).БПЗ влияние на растений и животных
27.		Влияние БПЗ на человека. Учет БПЗ при строительстве
28.		Биоэнергетическая информация взаимодействия человека
29.		Информационно-энергетическое на здоровье человека поле Земли и его влияния на человека
30.		Влияние космических объектов на здоровье человека
31.		Религиозные секты, их признаки и вредные воздействия на сознание человека.
32.		Адаптация. Стресс, Учение Г.Селье о стрессе. Фазы приспособления к стрессу. Дистресс
33.		. Типы адаптивного поведения человека. Влияние адаптивного поведения человека на выбор профессии
34.		Анкетирование .Подведение итогов
35.		

Планируемые предметные результаты освоения курса биологии учащихся 7 класса

- активная поисковая деятельность учащихся,
- рационально подойдут к питанию
- узнают, какое влияние на организм оказывает шум.
- о вреде действия диет
- бережно относиться ко всему живому

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса.

Кузин А.М. Природный радиоактивный фон.
Храпов В.Е. Советы биоэнергетика
Популярная экология .Казань,1999г.
Никитин А.В. Охрана окружающей среды
Рамад .Ф. Основы прикладной экологии

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147286

Владелец Маслова Ирина Геннадьевна

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026