

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» апреля 2022 г
Протокол № 4



Утверждаю
Директор МБУДО ЭБЦ
Кузнецова И.П.
«29» апреля 2022 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПАТРУЛЬ»**

Уровень программы:	базовый
Возрастная категория:	от 10 до 14 лет
Срок реализации программы:	1 год-144ч
Форма обучения:	очная, дистанционная
Вид программы:	модифицированная
Программа реализуется:	на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:	9709

Автор - составитель:
Иванченко Валентина Владимировна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт общеобразовательной общеразвивающей программы «Экологический патруль»	3
Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»	4
1. Пояснительная записка	4
1.1. Направленность	4
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	5
1.3. Отличительные особенности программы	5
1.4. Адресат программы	5
1.5. Уровень программы, объём и сроки	5
1.6. Цели и задачи программы	5
1.7. Объём и сроки реализации программы	7
1.8. Формы обучения и режим занятий	8
1.9. Особенности организации образовательного процесса	8
2. Содержание программы	8
2.1. Учебный план (вариативный)	8
2.2. Содержание программы	16
Раздел II «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	19
1. Календарный учебный график	21
2. Условия реализации программы	28
3. Формы аттестации	29
4. Оценочный материал	30
5. Методическое обеспечение	33
Список литературы	35
Приложение	36

Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Экологический патруль» **естественнонаучная**, так как содержание программы ориентировано на овладение методами познания путем включения обучающегося в активную самостоятельную успешную исследовательскую деятельность в области естествознания, направлено на обеспечение формирования целостной научной картины мира и воспитания ответственного и бережного отношения к окружающей среде.

Данная программа разработана с учетом нормативно-методических основ, изложенных в следующих документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 года N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196).

4. Приказ Минпросвещения России от 16.09.2020 № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Минтруда России 2018 года № 298н Стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 года № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 года № 467).

9. Целевая модель развития региональных систем ДОД.

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПин 1.2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среди обитания».

12. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных программ: требования и возможность вариативности». Учебно-методическое пособие, Краснодар 2019 года.

13. Краевые методические рекомендации 2020 года «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ».

14. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования эколого-биологический центр муниципального образования Темрюкский район.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность данной программы заключается в том, что экологическое образование на современном этапе развития человеческой цивилизации является приоритетным направлением развития всей системы обучения и воспитания. Программа способствует формированию экологической культуры и осознанию своей практической значимости в решении экологических проблем станицы Голубицкой и Темрюкского района в целом.

Программа нацелена на выполнение практических мероприятий по охране природы. Это очищение бесхозных природных территорий от мусора, сбор и утилизация макулатуры, уход за памятниками ВОВ, подкормки птиц зимой, изготовление птичьих домиков, выявление загрязненных участков на территории местного самоуправления, озеленение улиц и классных помещений. Кроме всего этого в программу включены блоки по изучению природы родного края, а также экологии человека. Кроме того, программа включает все необходимые инструменты электронного обучения, что очень актуально в современном мире.

Новизна данной программы заключается во включение в содержание программы многообразных видов деятельности:

- реальной эколого-биологической и природоохранной деятельности, способствующих формированию у учащихся навыка и личного опыта самостоятельной деятельности и ответственности;
- исследовательской и природоохранной деятельности, способствующих формированию гражданского и правового сознания, духовности и культуры, самостоятельности и толерантности;
- организация социально значимой практической деятельности (реализация социально значимых проектов), популяризация в среде сверстников результатов исследовательской деятельности и природоохранной работы).

Педагогическая целесообразность. Реализация содержания и материала программы организована на принципе дифференциации в соответствии со следующим уровнем сложности: базовый.

Используется традиционная форма обучения, на основе реализации модульного подхода. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа «Экологический патруль» реализуется в одноимённом объединении, сформированном из одной группы обучения, являющихся, основным составом объединения. Состав объединения «Экологический патруль» постоянный, в одной группе 15 человек.

Образовательный процесс построен на реализации практических и теоретических занятий. Причем, доля практических занятий (участие в природоохранной деятельности) превышает долю теоретических.

В образовательном процессе используются групповая форма обучения. Экскурсии, природоохранные мероприятия проводятся для всей группы. Для закрепления тем используются игровые формы занятия: тематические КВН, «Экологические квесты», «Круглый стол» по реализуемым этапам «Экологического марафона». Постоянная смена форм деятельности делает образовательный процесс более интересным.

1.3. Отличительной особенностью программы. Содержание программы практико-ориентированное: основано на проведении экологических и природоохранных мероприятий. Предметная основа – экология. В программе используется технология исследовательской проектной деятельности. Что позволяет привить учащимся исследовательские и коммуникативные умения:

- формирование у подростков готовности к саморазвитию и непрерывному образованию,
- проектирование и конструирование обогащающей образовательной и социальной среды развития учащихся;
- формирование широкого познавательного интереса и осуществление своеобразных профессиональных проб учащихся в разнообразных видах деятельности;
- развитие мотивации к опытной, экспериментальной, исследовательской деятельности,
- определение стратегии индивидуального развития;

Кроме того, программа модифицирована в связи с требованиями компетентностного подхода к образованию учащихся. Интерес к занятию помогает поддерживать широкое применение технических средств обучения и разнообразные педагогические технологии.

При комплектации групп учитывается лишь интерес учащегося к данной области знаний.

1.4. Адресат программы: возраст обучающихся 10-14 лет. Какие-либо требования к уровню подготовки не предъявляются.

1.5. Уровень программы, объём и сроки.

Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Экологический патруль» - базовый.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на один год обучения с общим количеством 144 часов.

1.6. Цели и задачи программы

Цель программы: Сформировать у учащихся основы естественнонаучного мировоззрения и опыта экологически грамотного поведения посредством опытнической, природоохранной и проектно-исследовательской деятельности.

Задачи программы

Воспитательные:

- способствовать воспитанию чувства любви к природе родного края, ответственности за ее сохранение;
- формировать нравственные ориентиры человека культурного общества;
- способствовать воспитанию ценностных ориентиров: трудолюбия, воли и настойчивости в достижении целей;
- способствовать формированию стремления транслировать экологические знания и участвовать в практических делах по сохранению и защите окружающей среды;
- формировать навыки индивидуальной и коллективной работы в достижении общей цели;
- способствовать созданию коллектива, который становится развивающей обогащающей средой, где каждый – личность, а все вместе – участники творческих проектов: исследовательских, экологических, социально культурных.

Развивающие:

- способствовать развитию интеллекта, поисково-исследовательских, коммуникативных и творческих способностей учащихся;
- развивать интерес и желание к самостоятельному творчеству, саморазвитию и непрерывному образованию;
- развивать эстетический вкус, разнообразные виды памяти, фантазию, изобретательность, логическое мышление, воображение, мыслительную активность, широкий познавательный интерес;
- создавать условия для саморазвития и раскрытия личностного потенциала каждого учащегося;
- создавать творческую атмосферу для развития навыков и приобретения опыта в написании и публичной защите исследовательских работ, в умении вести конструктивный диалог, в умении организовать сотрудничество для достижения общих результатов;
- формировать и развивать осознанное отношение к выполнению правил здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды;
- способствовать построению учащимся траектории личностного развития и профессионального самоопределения.

Обучающие:

- сформировать знания о видовом разнообразии и единстве живой и неживой природы, закономерностях природных явлений;
- сформировать представления о природе как о системе;

- научить основам практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния окружающей среды своей местности;
- сформировать умение самостоятельно ставить исследовательские задачи, выбирать адекватные способы их решения, организовывать все стадии сбора, обработки и представления информации;

1.7. Объём и сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Экологический патруль» рассчитана на один год обучения: 144 часа.

Режим и продолжительность занятий: один год обучения – 144 часа (2 академических часа 2 раза в неделю).

1.8. Формы обучения и режим занятий:

Форма обучения – очная, дистанционная. Программа рассчитана на 1 год обучения с общим количеством 144 часа (2 академических часа 2 раза в неделю).

Продолжительность одного занятия 45 минут. Обязательный перерыв между занятиями 10 – 15 минут.

Дистанционная форма обучения подразумевает в себя блок тем, проводимых в презентационном виде по 30 мин 2 раза в неделю.

В образовательном процессе используются групповые формы обучения.

Экскурсии, природоохранные мероприятия проводятся для всей группы.

Для закрепления тем используются разнообразные формы занятий: тематические игровые занятия (квесты, викторины, круглые столы и другие).

Основным правилом выполнения той или иной формы занятия должно быть качество выполненной работы, доведения до конца исследовательской и природоохранной деятельности через участие в районных и краевых конкурсах.

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс построен на реализации практических и теоретических занятий. Причем, доля практических занятий превышает долю теоретических. Реализация содержания и материала программы организована на принципе дифференциации в соответствии со следующим уровнем сложности: базовый. Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы и методы обучения. Форма обучения – очная, дистанционная.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и шаблонам, экскурсия, исследование)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый – участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
Раздел 1. Вводное занятие (2ч)					
1	Вводное занятие.	2	2		Журнал посещаемости.
Раздел 2. Понятие об экологии(8 ч)					
2.1	Понятие об экологии. Простейшие экологические термины и понятия	8	6	2	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
Раздел 3. Основные вопросы экологии (28 часов).					
3.1.	Задачи экологии. Методы экологических исследований. Структура современной экологии. Охрана природы. Международное сотрудничество в деле охраны природы. Экологическое законодательство Российской Федерации	4	4	-	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
3.2	Экологические кризисы, катастрофы, бедствия. Глобальные экологические проблемы в современном мире. Основные виды воздействия человека на	4	2	2	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.

	природу и его роль в создавшейся экологической обстановке.				
3.3	Загрязнение окружающей среды и его формы: химические, физические, биологические	2	1	1	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
3.4	Экологическая обстановка в Темрюкском районе.	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
3.5	Участие в Акции «Утилизация». Сбор макулатуры.	8	-	8	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
3.6.	Рейдовые выходы экологического патруля. Выпуск бюллетеней по результатам рейда	8	2	6	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
Раздел 4. Природа родного края (28 часа)					
4.1	Особенности географического положения района,	2	2	-	Методические разработки
4.2	Водные ресурсы Темрюкского района. Экологические проблемы акваторий.	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
4.3	Краснокнижные растения и животные Азовского побережья.	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания на

					закреплен ие темы.
4.4.	<p>Практические работы</p> <p>1.Работа по определению различных видов растений по определителю, собранных во время экскурсий</p> <p>2.Выход к берегу Азовского моря. Обзор водных экосистем станции Голубицкой.</p> <p>3. Составление списка насекомых изучаемой экосистемы</p> <p>4.Составление списка птиц, наблюдаемых на территории памятника природы Краснодарского края озера Голубицкого (осенне-весенний период</p> <p>5.Обрезка и очистка кустарников и деревьев УОУ станции юннатов.</p> <p>6.Участие в Акции «Зелёный ветер». Высадка деревьев и кустарников на территории станции Голубицкой.</p> <p>7.Изучение под микроскопом обитателей воды пресных водоёмов.</p> <p>8.Участие в Акции «Чистые берега», приуроченной ко Дню моря.</p>	16	-	16	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
4.5	<p>Экскурсии</p> <p>1.Экскурсия к водоёму. Изучение флоры и фауны литоральной полосы Азовского моря</p> <p>2.Экскурсия в плавневую зону станции Голубицкой. Орнитофауна плавней.</p> <p>курсия к берегу Азовского моря. Обзор водных экосистем станции Голубицкой</p>	6	-	6	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
Раздел 5. Основные экологические понятия и сведения об					

экологической обстановке в стране, крае, районе (4ч).					
5.1.	Глобальные экологические проблемы Земли	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
5.2	Экологические проблемы края и района	2	1	1	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
Раздел 6. Экология и здоровье человека” (28ч).					
6.1	Экология здоровья человека и её составляющие	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
6.2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	4	2	2	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
6.3	Иммунитет и экология	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
6.5.	Лекарственные растения и их помощь	2	2		Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.

6.6	Стрессовые ситуации, как их избежать	4	2	2	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
6.7.	Погода и здоровье человека. Что нужно знать метеозависимым людям	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
6.8	Практические занятия. 1.Правила сбора и хранения лекарственных растений. 2.Комнатные растения в нашей жизни. Уход за комнатными растениями. 3.Первая помощь при отравлениях. 4. Первая помощь при ушибах, растяжениях, переломах. Как и чем правильно обработать рану, чтобы избежать серьёзных последствий. 5.Первая помощь при ожогах (термических и химических), обморожениях. Солнечные и тепловые удары. 6.Участие в Акции «Покорми птиц зимой»	12	-	12	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
Раздел 7 Экология питания (18 ч).					
7.1	Гигиена питания. Режим питания.	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
7.2	Продукты питания, разнообразие, польза и вред	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания

					на закрепление темы.
7.3.	Влияние удобрений и кормовых добавок на качество сельскохозяйственной продукции	2	2	-	Журнал посещения. Задания на закрепление темы.
7.3	Витамины, их роль в жизни человека	2	2	-	Журнал посещения. Задания на закрепление темы.
7.4	Вегетарианство: все за и против. Другие культуры питания	2	2	-	Журнал посещения. Задания на закрепление темы.
7.5.	Генномодифицированные продукты: в чём их опасность?	2	2	-	Журнал посещения. Задания на закрепление темы.
7.6	Практические работы : 1.Составление режима своего дня с целью определения ошибок и их дальнейшего устранения. 2.Пищевые красители, пищевые добавки. Пищевые аллергии. Исследование этикеток продуктов питания на наличие пищевых добавок Е. 3.Составления списка пищевых предпочтений одноклассников.	6	-	6	Журнал посещения. Задания на закрепление темы.
Раздел 8. Экология души (12 ч).					

8.1.	Экология души. Основные нравственные, духовные и общечеловеческие ценности	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
8.2	Этика и мораль. Единство тела, души и духа.	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
8.3	Наши мысли и поступки. Внутренний мир человека.	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
8.4	Охрана душевного состояния человека, забота о чистоте и развитии души.	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
8.5	Практическая работа 1.Участие в Акции «Спасибо Деду за победу» 2.Круглый стол “Как жить в гармонии с собой?”	4	-	4	Журнал посещаемости.
Раздел 9. Экология дома. Малый экологический практикум(14ч)					
9.1	Правильное пользование и хранение бытовой техники и бытовой химии.	2	2	-	Журнал посещаемости. Задания на закрепление темы.
9.2.	Правильное пользование и хранение бытовой техники и бытовой химии.	2	2	-	Журнал посещаемости.

					Задания на закрепление темы.
9.3	Пища. Приоритетные способы приготовления пищи. Хранение продуктов.	2	2	-	Журнал посещения. Задания на закрепление темы.
9.4.	Энергия. Экономия различных видов энергий	2	2	-	Журнал посещения. Задания на закрепление темы.
9.5	Мусор. Как решается проблема мусора в домашних условиях	2	2	-	Журнал посещения. Задания на закрепление темы.
9.6.	Домашние животные, условия их содержания.	2	2	-	Журнал посещения. Задания на закрепление темы.
9.7	Практическая работа Обсуждение заполненных анкет	2	-	2	Журнал посещения.
Раздел 10 Заключительное занятие (2ч).					
10.1	Семинар “Моя роль в решении экологических проблем и охране окружающей среды”.	2	1	1	Журнал посещения. Задания на закрепление темы.
Всего		144	71	73	

2.2. Содержание программы «Экологический патруль» - 144 часа

1. Водное занятие (2ч.) Знакомство с планом работы объединения. Знакомство с инструктажем по технике безопасности.

2. Понятие об экологии. (8 ч) Простейшие экологические термины и понятия

3. Основные вопросы экологии (28 часов).

Задачи экологии. Методы экологических исследований. Структура современной экологии. Охрана природы. Международное сотрудничество в деле охраны природы. Экологическое законодательство Российской Федерации. Экологические кризисы, катастрофы, бедствия. Глобальные экологические проблемы в современном мире. Основные виды воздействия человека на природу и его роль в создавшейся экологической обстановке. Загрязнение окружающей среды и его формы: химические, физические, биологические. Основные источники загрязнения окружающей среды. Контроль загрязнения окружающей среды. Пути решения экологических проблем. Концепция устойчивого развития. Экологическая обстановка в Темрюкском районе. Влияние промышленности на экологию Темрюкского района. Проблема загрязнения акваторий Азовского и Черного морей. Экологические проблемы малых водоёмов Темрюкского района.

Практические работы (10ч)

1. Рейдовые выходы экологического патруля. Выпуск бюллетеней по результатам рейда (2ч).
2. Участие в Акции «Утилизация». Сбор макулатуры. (8ч)

4. Природа родного края (28 часа)

Общее представление о природных ресурсах Темрюкского района. Особенности географического положения района, природные условия и природные ресурсы. (2ч) Знакомство с экологическими системами района (степь, лес, вулканы. Водные ресурсы Темрюкского района. Экологические проблемы акваторий. Флора и фауна Темрюкского района. Орнитофауна и её проблемы. Растения и животные Темрюкского района, занесённые в Красную книгу Краснодарского края.

Практические работы (16ч)

4. Работа по определению различных видов растений по определителю, собранных во время экскурсий
5. Выход к берегу Азовского моря. Обзор водных экосистем станицы Голубицкой.
6. Составление списка насекомых изучаемой экосистемы
7. Составление списка птиц, наблюдаемых на территории памятника природы Краснодарского края озера Голубицкого (осенне-весенний период)
8. Обрезка и очистка кустарников и деревьев УОУ станции юннатов.
9. Участие в Акции «Зелёный ветер». Высадка деревьев и кустарников на территории станицы Голубицкой.
10. Изучение под микроскопом обитателей воды пресных водоёмов.
11. Участие в Акции «Чистые берега», приуроченной ко Дню моря.

Экскурсии (6ч)

1. Экскурсия к водоёму. Изучение флоры и фауны литоральной полосы Азовского моря
2. Экскурсия в плавневую зону станицы Голубицкой. Орнитофауна плавней.
3. Экскурсия к берегу Азовского моря. Обзор водных экосистем станицы Голубицкой

5. Основные экологические понятия и сведения об экологической обстановке в стране, крае, районе (4ч).

Глобальные экологические проблемы Земли. Глобальные экологические проблемы России. Экологические проблемы края и района.

6. Экология и здоровье человека (28ч).

Что такое здоровье? Влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека. Заболевания, связанные с экологической обстановкой сложившейся в Темрюкском районе. Воспитание культуры здоровья. Влияние никотина, алкоголя, наркотиков на организм человека. Гиподинамия – серьёзная опасность 21 века. Заболевания, связанные с гиподинамией. Иммуитет и экология. Простудные заболевания и их предупреждение. Учитесь быть здоровыми! Закаливание организма и его роль в укреплении здоровья. Лекарственные растения. Растения лечат и калечат. Как сделать так, чтобы растения стали твоими друзьями. Стресс. Что это такое? Как его избежать и как с ним бороться? Знай свои гены! Болезни наследственные и врождённые. Болезни поведения. Погода и здоровье человека. Биологические ритмы. Режим дня. Работоспособность. Сон.

Практические занятия. (12ч)

1. Правила сбора и хранения лекарственных растений.
2. Комнатные растения в нашей жизни. Уход за комнатными растениями.
3. Первая помощь при отравлениях.
4. Первая помощь при ушибах, растяжениях, переломах. Как и чем правильно обработать рану, чтобы избежать серьёзных последствий.
5. Первая помощь при ожогах (термических и химических), обморожениях. Солнечные и тепловые удары.
6. Участие в Акции «Покорми птиц зимой»

7. Экология питания (18 часов).

Гигиена питания. Режим питания. Значение пищи для человека. Нормы питания. Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Ожирение и анорексия. Продукты питания. Влияние удобрений, гербицидов, пестицидов, биологических кормовых добавок на качество сельскохозяйственной продукции. Нитраты. Пищевые отравления и первая помощь при отравлениях продуктами питания. Витамины в жизни человека. Авитаминозы: гиповитаминозы и гипervитаминозы. Вегетарианство: все за и против. Геномодифицированные продукты: в чём их опасность? Особенности питания в подростковом возрасте.

Практические работы (6ч)

4. Составление режима своего дня с целью определения ошибок и их дальнейшего устранения.
5. Пищевые красители, пищевые добавки. Пищевые аллергии. Исследование этикеток продуктов питания на наличие пищевых добавок Е.
6. Составления списка пищевых предпочтений одноклассников.

8. Экология души (12 часов).

Экология души. Основные нравственные, духовные и общечеловеческие ценности. Этика и мораль. Единство тела, души и духа. Наши мысли и поступки. Внутренний мир человека. Охрана душевного состояния человека, забота о чистоте и развитии души.

Практическая работа (4ч).

1. Участие в Акции «Спасибо Деду за победу»
2. Круглый стол “Как жить в гармонии с собой?”

12. Экология дома. Малый экологический практикум (14ч)

Оценка экологического состояния своего дома. Воздух. Использование аэрозолей. Правильное пользование и хранение бытовой техники и бытовой химии. Пища. Приоритетные способы приготовления пищи. Хранение продуктов. Частота использования полезных и вредных продуктов питания. Энергия. Экономия различных видов энергий (электричество, газ, тепло). Мусор. Как решается проблема мусора в домашних условиях, есть ли сортировка. Почва. Как часто и чем удобряется. Книжки, книжная пыль. Частота использования электронных гаджетов. Домашние животные, условия их содержания. Экологические традиции семьи. Обмен опытом

Практическая работа

1. Обсуждение заполненных анкет (2ч)

13. Заключительное занятие (2 часа).

Семинар “Моя роль в решении экологических проблем и охране окружающей среды”. Выпуск листовок, плакатов, посвящённых охране природы и направленных на воспитание экологической культуры среди населения и на пропаганду экологических знаний.

2.3. Планируемые результаты и способы их проверки

В процессе освоения программы планируется достижение учащимися результатов личностного, предметного и метапредметного характера:

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- внутренней позиции учащегося на уровне понимания необходимости творческой деятельности, как одного из средств самовыражения в социальной жизни;
- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности творческой деятельности;
- целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к природе и другим людям.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи исследовательской деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать познавательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха познавательной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- овладение понятийным аппаратом, теоретическими знаниями, заложенными в содержание программы;
- освоение доступных способов изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение, опыт, сравнение и др.);
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире

Способы определения результативности

В процессе обучения используются такие способы проверки результатов:

- Тематический «Круглый стол»
- Итоговые тестирования по пройденным разделам.

Цель диагностики – проследить динамику усваивания программы объединения.

Оценка личностных, предметных и метапредметных результатов происходит согласно уровню их сформированности (низкий, базовый, повышенный, творческий) и отражаются в диагностической карте результатов учащихся:

- **минимальный уровень** – часть показателей не выражены или выражены слабо;
- **базовый уровень** – обучающиеся овладели всеми показателями освоения планируемых результатов;
- **повышенный уровень** – все планируемые результаты достигнуты, по отдельным показателям отмечается выраженный прогресс, потребность в развитии;
- **творческий уровень** – по большинству показателей отмечается выраженный прогресс, потребность в развитии.

Одним из показателей результативности является участие в природоохранных мероприятиях, запланированных в программе: «Утилизация», «Чистые берега», «Спасибо Деду за победу», «Зелёный ветер».

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»
Календарный учебный график 1 год обучения**

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие (2ч.)							
1		Знакомство с целями, задачами и планом работы объединения. Инструктаж по ТБ	2		Беседа, работа в малых группах	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
Понятие об экологии. Простейшие экологические термины и понятия (8 ч.)							
2		Экология, как наука об отношениях организмов Экологические факторы: биотические и абиотические их роль в природе	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
3		Экскурсия к водоёму «озеру Голубицкому»	2		Исследовательская экскурсия	Озеро Голубицкое	Журнал посещаемости
4		Антропогенный фактор. Влияние его на окружающую среду. Примеры	2		Беседа. Игра на закрепление терминов	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
5		Основные экологические термины и понятия. Словарь эколога	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
Основные вопросы экологии (28ч)							
6		Задачи экологии. Методы экологических исследований	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
7		Структура современной экологии. Охрана природы.	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
8		Рейдовые выходы экологического патруля. Выпуск бюллетеней по результатам рейда	2		Практическая экскурсия	Окрестности станции	Маршрутный лист экскурсии Журнал посещаемости
9		Международное сотрудничество в деле охраны природы. Экологическое законодательство Российской Федерации.	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости

10	Экологические кризисы, катастрофы, бедствия. Глобальные экологические проблемы в современном мире	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
11	Основные виды воздействия человека на природу и его роль в создавшейся экологической обстановке.	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
12	Акция «Утилизация»	2		Практическая работа	Окрестности станции	Журнал посещаемости
13	Загрязнение окружающей среды и его формы: химические, физические, биологические. Основные источники загрязнения окружающей среды. Контроль загрязнения окружающей среды.	2		Круглый стол	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
14	Пути решения экологических проблем. Концепция устойчивого развития.	2		Круглый стол	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
15	Акция «Утилизация»	2		Практическая работа	Окрестности станции	Журнал посещаемости
16	Экологическая обстановка в Темрюкском районе. Влияние промышленности на экологию Темрюкского района	2		Круглый стол	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
17	Проблема загрязнения акваторий Азовского и Черного морей.	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
18	Экологические проблемы малых водоёмов Темрюкского района	2		Круглый стол	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
Природа родного края (28ч)						
19	Общее представление о природных ресурсах Темрюкского района.	2		Беседа. Работа с картой	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
20	Особенности географического положения района,	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости

		природные условия и природные ресурсы.					
21		Знакомство с экологическими системами района (степь)	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
22		Знакомство с экологическими системами района (вулканы, остатки леса)	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
23		Работа по определению различных видов растений по определителю, собранных во время экскурсий	2		Практическая работа	Музей природы	Журнал посещаемости
24		Водные ресурсы Темрюкского района. Экологические проблемы акваторий.	2		Беседа. Работа в музее природы	Музей природы	Журнал посещаемости
25		Выход к берегу Азовского моря. Обзор водных экосистем станицы Голубицкой	2		экскурсия	Берег Азовского моря	Маршрутный лист экскурсии Журнал посещаемости
26		Акция «Чистые берега»	2		Практическая работа	Берег Азовского моря	Журнал посещаемости
27		Флора и фауна Темрюкского района	2		Работа в музее природы	Музей природы	Журнал посещаемости
28		Составление списка насекомых изучаемой экосистемы.	2		практическая экскурсия	Музей природы	Маршрутный лист экскурсии
29		Акция «Зелёный ветер»	2		Практическая работа	УОУ	Маршрутный лист экскурсии
30		Орнитофауна и её проблемы. Составление списка птиц, наблюдаемых на территории памятника природы Краснодарского края озера Голубицкого (осенне-весенний период)	2		Беседа Экологический кроссворд	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
31		Экскурсия в плавневую зону станицы Голубицкой. Орнитофауна плавней	2		Экскурсия	Район плавней	Журнал посещаемости
32		Растения и животные Темрюкского района, занесённые в Красную	2		Беседа Практическая работа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости

		книгу Краснодарского края. Микрообитатели пресных водоёмов					
Основные экологические понятия и сведения об экологической обстановке в стране, крае, районе (4 ч.)							
33		Глобальные экологические проблемы Земли. Глобальные экологические проблемы России	2		Беседа. Просмотр презентации	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
34		Экологические проблемы края и района.	2		Беседа. Круглый стол	Музей природы	Журнал посещаемости
Экология и здоровье человека (28ч)							
35		Что такое здоровье? Влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека.	2		Беседа.	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
36		Заболевания, связанные с экологической обстановкой сложившейся в Темрюкском районе.	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
37		Правила сбора и хранения лекарственных растений.	2		Беседа. Просмотр презентации	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
38		Воспитание культуры здоровья. Влияние никотина, алкоголя, наркотиков на организм человека.	2		Беседа. Просмотр видеофильма	Музей природы	Журнал посещаемости
39		Гиподинамия – серьёзная опасность 21 века. Заболевания, связанные с гиподинамией.	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
40		Иммунитет и экология. Простудные заболевания и их предупреждение. Учись быть здоровыми! Закаливание организма и его роль в укреплении здоровья	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
41		Лекарственные растения. Растения лечат и калечат. Как сделать так, чтобы растения стали твоими друзьями.	2		Беседа, Презентация по лекарственным растениям	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
42		Правила сбора и хранения лекарственных растений	2		Практическая работа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости

43		Стресс. Что это такое? Как его избежать и как с ним бороться? Знай свои гены!	2		Беседа,	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
44		Первая помощь при отравлениях	2		Беседа. Просмотр видеоролик	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
45		Первая помощь при ушибах, растяжениях, переломах. Как и чем правильно обработать рану, чтобы избежать серьёзных последствий.	2		Беседа. Практическая работа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
46		Первая помощь при ожогах (термических и химических), обморожениях. Солнечные и тепловые удары.	2		Беседа. Практическая работа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
47		Болезни наследственные и врождённые. Болезни поведения. Погода и здоровье человека. Биологические ритмы. Режим дня. Работоспособность			Беседа.	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
48		Участие в Акции «Покорми птиц зимой»			Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости

Экология питания (18ч.)

49		Гигиена питания. Режим питания. Значение пищи для человека	2		беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
50		Нормы питания. Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Ожирение и анорексия	2		Беседа. Просмотр презентации	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
51		Составление режима своего дня с целью определения ошибок и их дальнейшего устранения	2		Практическая работа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
52		Продукты питания. Влияние удобрений, гербицидов, пестицидов, биологических кормовых добавок на качество сельскохозяйственной продукции. Нитраты.	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
53		Пищевые отравления и первая помощь при отравлениях продуктами	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости

		питания.					
54		Пищевые красители, пищевые добавки. Пищевые аллергии. Исследование этикеток продуктов питания на наличие пищевых добавок Е.	2		Беседа. Практическая работа.	Музей природы	Журнал посещаемости
55		Витамины в жизни человека. Авитаминозы: гиповитаминозы и гипервитаминозы			Беседа. Просмотр презентации	Музей природы	Журнал посещаемости
56		Вегетарианство: все за и против. Генномодифицированные продукты: в чём их опасность? Особенности питания в подростковом возрасте.	2		Беседа.	Музей природы СЮН	Журнал посещаемости
57		Составления списка пищевых предпочтений одноклассников	2		Практическая работа. Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
Экология души (12ч)							
58		Экология души. Основные нравственные, духовные и общечеловеческие ценности	2		Беседа.	Музей природы СЮН	Журнал посещаемости
59		Этика и мораль. Единство тела, души и духа	2		Беседа. просмотр презентации	Музей природы СЮН	Журнал посещаемости
60		Участие в Акции «Спасибо Деду за победу»	2		Практическая работа	мемориал станицы Голубицкой	Журнал посещаемости
61		Наши мысли и поступки. Внутренний мир человека.	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
62		Охрана душевного состояния человека, забота о чистоте и развитии души	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
63		Как жить в гармонии с собой?"	2		Круглый стол	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
Экология дома. Малый экологический практикум (14ч)							
64		Оценка экологического состояния своего дома. Воздух. Использование	2		Практическая работа. Просмотр	Музей природы СЮН	Журнал посещаемости

		аэрозолей			презентации . беседа		
65		Правильное пользование и хранение бытовой техники и бытовой	2		Беседа просмотр презентации	Музей природы СЮН	Журнал посещаемости
66		Пища. Приоритетные способы приготовления пищи. Хранение продуктов	2		Беседа. Просмотр презентации	Музей природы СЮН	Журнал посещаемости
67		Частота использования полезных и вредных продуктов питания	2		Беседа	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости
68		Энергия. Экономия различных видов энергий (электричество, газ, тепло).	2		Беседа. просмотр презентации	Музей природы СЮН	Журнал посещаемости
69		Мусор. Как решается проблема мусора в домашних условия, есть ли сортировка	2		Круглый стол	Музей природы СЮН	Журнал посещаемости
70		Почва. Как часто и чем удобряется. Книги, книжная пыль. Частота использование электронных гаджетов.	2		Природоохр анное мероприятие	Берег моря	Журнал посещаемости
71		Домашние животные, условия их содержания. Экологические традиции семьи.	2		Беседа. Круглый стол	Музей природы	Журнал посещаемости
Заключительное занятие (2ч)							
72		Моя роль в решении экологических проблем и охране окружающей среды». Выпуск листовок, плакатов, посвящённых охране природы и направленных на воспитание экологической культуры среди населения и на пропаганду экологических знаний.			Круглый стол. Практическа я работа.	Каб. Водная экология	Журнал посещаемости

Количество учебных недель: 36 учебных недели

Количество учебных дней: 72

Даты начала и окончания учебных этапов: 1 полугодие: с 01.09.2022 г по 30.12.2022г; 2 полугодие: с 11.01.2023 г по 31.05.2023г

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: материально-техническое оснащение кабинета необходимо для организации процесса обучения.

Лабораторный инструментарий необходим для проведения наблюдений и исследований в природе, постановки и выполнения опытов, в целом — для реализации научных методов изучения живых организмов.

Натуральные объекты используются как при изучении нового материала, так и при проведении исследовательских работ, подготовке проектов, обобщении и систематизации, построении выводов с учётом выполненных наблюдений.

Живые объекты следует содержать в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и правилами техники безопасности.

В комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения входят: аппаратура для записей воспроизведения аудио- и видеоинформации, компьютер, коллекции видеоматериалов.

Использование экранно-звуковых и электронных средств обучения позволяет активизировать деятельность обучающихся, получать более высокие качественные результаты обучения.

Натуральные объекты:

Гербарии

Растений приморских ландшафтов (Азово-Черноморского бассейна), прибрежной зоны реки Кубань и Ахтанизовского лимана

Коллекции

Раковин Азовского и Чёрного морей

Приборы

Раздаточные

Лупа ручная

Микроскоп

Посуда и принадлежности для опытов

Лабораторные

Переносные увеличительные ёмкости

Дидактические материалы

Карточки с заданиями, тесты.

Экранно-звуковые средства обучения

Перечень компонентов ИУМК, выполненных на бумажных носителях:

Основной компонент на бумажных носителях – рабочая тетрадь на печатной основе. Она предназначена для записи результатов экскурсионных наблюдений.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования Иванченко Валентина Владимировна, высшая квалификационная категория. Педагогический стаж работы 21 год.

3. Формы аттестации

Неотъемлемой частью образовательного процесса является аттестация, с помощью которой определяется уровень знаний и умений учащихся, следовательно, процент усвояемости преподаваемого курса.

Диагностика проводится в три этапа:

- Предварительная – начальные знания и умения, способность сосуществования в коллективе;
- Текущая – и изучение динамики освоения предметного содержания обучающегося, личностного развития, взаимоотношений в коллективе
- Итоговая диагностика (проводится в конце учебного года) – это
- проверка освоения учащимися программы или ее этапа. Оценочная система 3-х бальная.

Участие в конкурсах, олимпиадах, акциях и операциях, районного и краевого уровней: «Юные исследователи окружающей среды ЮИОС», «Зеркало природы», «Экологический мониторинг», «Чистые берега», «Утилизация», «Экологический марафон».

Кроме мониторинга предусмотрены формы коллективного анализа – подведение итогов коллективной деятельности самими учащимися по Никитиной Н.Н. и Шустовой И.Ю. (сотрудников Ульяновского педагогического Университета).

Групповым методом работы выбрать из списка пять черт, более всего отражающих качества современного подростка и расположить их по приоритетности от 1 до 5.

Порядочность-справедливость	Дух соперничества
Честность	Любовь к Родине
Доброта, способность сопереживать	Чувство товарищества
независимость	интеллектуальность
Послушание	Чувство юмора
Наличие собственных убеждений	Озабоченность материальным успехом
Уравновешенность	Способность к самоконтролю самоорганизации
Эмоциональность	Целеустремлённость
Увлечённость своим делом	Способность к творчеству
Искренность	Индивидуальность

4. Оценочный материал

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов является **диагностическая карта учащегося**, которая заполняется на протяжении всего периода обучения по программе.

В диагностической карте отражаются результаты обучения ребенка как на уровне вхождения в программу, так и на заключительном этапе реализации программы.

Оценка результата: педагог обрабатывает полученные результаты, оценивает выполнение учащимися тестовыми заданиями: высокий уровень – 3 балла, средний – 2 балла, низкий – 1 балл.

Диагностическая карта мониторинг результативности обучения учащегося _____

ФИО

по программе «Экологический патруль»

Срок обучения: 1 год (144 часа)

Планируемые результаты	Критерий	Степень выраженности оцениваемого качества	На начало обучения 10.09. 2020 г.	На окончание обучения 31.05. 2021 г.
1	2	3	4	5
Предметный результат	1.Знание понятийного аппарата, используемого при реализации программы	<i>Высокий уровень (3 б.):</i> учащийся знает понятия и термины, предусмотренные программой. <i>Средний уровень (2 б.):</i> учащийся владеет ½ объемом знаний, предусмотренных программой <i>Низкий уровень (1 б.):</i> учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, предусмотренных программой	низкий уровень (1 балл)	высокий уровень (3 балла)
	Владение объемом знаний, предусмотренных программой	<i>Высокий уровень (3 б.):</i> учащийся владеет объемом знаний, предусмотренных программой. <i>Средний уровень (2 б.):</i> учащийся владеет ½ объемом знаний, предусмотренных программой <i>Низкий уровень (1 б.):</i> учащийся владеет менее чем 1/2 г. объемом знаний, предусмотренных программой	низкий уровень (1 балл)	высокий уровень (3 балла)
		<i>Средний уровень (2 б.):</i> учащийся владеет ½ объемом знаний, предусмотренных программой <i>Низкий уровень (1 б.):</i> учащийся владеет менее чем 1/2 г. объемом знаний, предусмотренных программой		
ВЫВОД:			низкий уровень	высокий уровень
	Самостоятельность в подборе и работе с	<i>Высокий уровень (3 б.):</i> учащийся работает с литературой самостоятельно,	средний уровень (2 балла)	высокий уровень (3 балла)

Метапредметный результат	литературой	не нуждается в помощи со стороны педагога <i>Средний уровень (2 б.):</i> учащийся работает с литературой с помощью педагога или родителей <i>Низкий уровень (1 б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле со стороны педагога		
	Самостоятельность в постановке исследовательских задач, выбирать способы их решения в организации природоохранных мероприятий.	<i>Высокий уровень (3 б.):</i> учащийся умеет самостоятельно выбрать необходимые исследовательские задачи и способы их решения в организации природоохранных мероприятий. <i>Средний уровень (2 б.):</i> учащийся выполняет необходимые исследовательские задачи под руководством организатора, не предоставляя свои идеи в их решении. <i>Низкий уровень (1 б.):</i> учащийся испытывает серьезные затруднения при организации природоохранных мероприятий.	средний уровень (2 балла)	высокий уровень (3 балла)
	ВЫВОД:		низкий уровень	высокий уровень

Вопросы для прохождения тестирования по программе «Экологический патруль».

1. Что изучает наука экология?
2. Назовите основные экологические факторы, влияющие на экосистемы.
3. Дайте характеристику озера Голубицкое, как экологической системы.
4. Как влияет антропогенный фактор на экосистему озера Голубицкое?
5. Дайте характеристику структуры современной экологии.
6. Какие основные виды воздействия человека на природу вы знаете?
7. Что означает акция «Утилизация»?
8. Каковы основные экологические проблемы в Темрюкском районе?
9. Назовите основные источники загрязнения Азовского и Чёрного морей?
10. Дайте общую характеристику природных ресурсов Темрюкского моря.
11. Назовите основные экологические системы Темрюкского района.
12. Расскажите о флоре Темрюкского района.
13. Расскажите о фауне Темрюкского района.
14. Какие краснокнижные животные и растения Темрюкского района вы знаете?
15. Расскажите об орнитофауне Темрюкского района. Назовите её представителей.
16. Что такое плавни?
17. Назовите глобальные экологические проблемы Земли.
18. Что такое здоровье человека?
19. Какие заболевания, связанные с экологической обстановкой вы знаете?
20. Как влияют вредные привычки на здоровье человека?
21. Что такое гиподинамия?
22. Как укрепить свой иммунитет?
23. Какие лекарственные растения своей местности вы знаете? От чего их применяют?
24. Влияют ли стрессовые ситуации на здоровье человека?
25. Как оказать первую помощь при ушибах?
26. Как оказать первую помощь при ожогах, солнечном ударе?
27. Каким должен быть режим питания подростка?
28. Для чего нужны человеку витамины и где их брать?
29. Какие составляющие влияют на микроклимат дома?
30. Какова роль комнатных растений и животных в жизни человека?

5. Методическое обеспечение

Формы организации учебного занятия - акция, беседа, встреча с интересными людьми, выставка, диспут, защита проектов, игра, конкурс, конференция, круглый стол, лекция, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, представление, презентация, соревнование, творческая мастерская, тренинг, экскурсия, экспедиция, эксперимент.

Используемые педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Содержание программы предусматривает использование методов активного обучения: (решение проблемных ситуаций, творческие задания), проведение исследовательской и практической работы.

Теоретические занятия включают в себя: изучение справочных и материалов, тематических иллюстраций, беседы, дискуссии, составление докладов, презентаций, рефератов.

Практическая часть занятий включает в себя: познавательно-исследовательскую деятельность в области детального изучения родного края, экологии человека, фотографирование, проведение обзорных и тематических экскурсий. Посещение музея природы и работа в нем, проведение экологических акций и природоохранных мероприятий по сохранению памятников природы и озеленению городских территорий и др.

Для получения лучшего образовательного результата достаточно внимания уделено изучению экосистем Темрюкского района, влиянию человека на данные экосистемы и практической деятельности на устранение экологических проблем и ситуаций. В программу включены разделы, знакомящие учащихся с основными нормами, способствующими укреплению здоровья подростка. В программе предусмотрено большое количество теоретических и практических занятий. Для заинтересованности детей используются дидактические игры по разным темам, практические работы, конкурсы, круглые столы, способствующие развитию коммуникативных способностей детей, а также дающие возможность высказываться и отстаивать свою точку зрения в различных вопросах. В связи с тем, что проведение практической части зависит от погодных условий, тема занятий не всегда соответствует календарно-тематическому плану. Кроме того, в программу внесены темы с использованием дистанционного обучения, которые способствуют развитию использования современных технологий обучения.

Для проведения занятий используются наглядные материалы: карты-схемы, фотографии, видеофильмы, презентации, карты мира, России, края района.

Большую помощь педагогу в организации учебных занятий оказывают пособия А.С. Боголюбова (1996-1999), в доступной форме помогающие провести наблюдения и сделать описание экологической системы, грамотно и научно обосновано.

Использование технических средств обучения (микроскопа, фотоаппарата, планшета) делает занятие по программе «Экологический патруль» более интересным и доступным.

Важную роль играют практические работы, экскурсии в природные экосистемы, работа в музее природы Таманского полуострова на базе МБУДО СЮН, участие в природоохранных мероприятиях. Данные полученные на экскурсиях и в походах подвергаются камеральной обработке, в результате которой монтируются коллекции раковин, гербарии водных растений.

6. Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Трошин В.И. Экология человека. М: КРУК, 1994
2. Атлас. Окружающая среда и здоровье населения России. М., 1995.
3. Бганба-Церера В.Р. Становление экологической этики. М., 1992.
4. Вернадский В.И. Биосфера-М: Наука,1967.
5. Вернадский В.И. Живое вещество планеты-М: Наука,1988.
6. Гиросов Э.В., Широкова Н.Ю. Экология и культура. М.,1989.
7. Суравегина И.Т. Человек в паутине экологических связей: из цикла “Здоровье человека как экологическая проблема”. Экология и жизнь: научно-популярный образовательный журнал.-2006. -№7 с.32-36.
8. Родзевич Н.Н. Экологическая глобализация. География в школе: теоретический научно-методический журнал.-2005. - №4 с.8-15.
9. Большаков В.Б. Будущее экологии – разработки системы сохранения и управления жизнью на Земле. Наука и жизнь,2005. - №12, с.28-29.
10. ГН2.2.5.1313-03. Предельно-допустимые концентрации (ПДК) вредных веществ в воздухе рабочей зоны. М: Российский регистр опасных химических и биологических веществ Минздрава России 2003 (Гигиенические нормативы).
11. Реймерс Н.Ф., Яблоков А.В. Словарь терминов и понятий, связанных с охраной живой природы. М.,1982.
12. Школьный экологический мониторинг. Ашихмина Т.Я., М., “Агар”, 2000.
13. Красная книга Краснодарского края. Животные. Издание второе. Издательство: Администрация Краснодарского края, Краснодар, 2007.
14. Красная книга Краснодарского края. Растения и грибы. III издание. Издательство: Администрация Краснодарского края, Краснодар, 2017.
15. Чижевский А.У. Экология: Энциклопедия “Я познаю мир”. Издательство: АСТ, 2004, с. 416.
16. Державина Т.Б. Экскурсии в природу: пособие для учителя.- М.: Мнемозина, 2010. – 190 с.
17. И.С. Белюченко. Экология Кубани, часть II. Издательство: Кубанский государственный аграрный университет, Научно-исследовательский институт прикладной и экспериментальной экологии, Краснодар, 2005г.

Интернет-ресурсы

1. Природа России: библиотека. <http://www.priroda.ru/lib>
2. Вся экология в одном месте. Всероссийский Экологический Портал.<http://ecportal.ru>
3. Проектная Экология. <http://www.ecokom.net>.
4. Глобальный Просветительский Портал. Экомир. <http://m.ecoworld.ru>
5. Эко-Информ. Агенство экологической информации “ИНЭКО”. <http://www.ecoinform.ru>
6. Энциклопедия “Флора и Фауна”. <http://www.sci.aha.ru/biodiv/anim.htm>
7. Редкие и исчезающие животные России и зарубежья. <http://www.nature.ok.ru>

Тема: Бытовая химия и здоровье человека.

Цель: научить детей обращаться с бытовой химией без вреда для здоровья.

Задачи: рассмотреть составляющие бытовой химии и их влияние на здоровье человека;

Найти альтернативу в применении менее опасных представителей бытовой химии.

Что такое бытовая химия?

- Косметические средства,
- Синтетические моющие средства,
- Средства для мытья посуды
- Средства для ухода за мебелью,
- Освежители воздуха, и др
- Опасные химические вещества входящие в состав бытовой химии

Косметические изделия:

Во многих видах косметической продукции и системах по уходу за ногтями используется формальдегид – токсичный бесцветный газ, который является раздражающим веществом и канцероген

Средства для мытья посуды: По своему составу средства для посуды мало отличаются от стиральных порошков. После мытья посуды на её поверхности остаётся от 20 до 40% моющего средства, которое представляет опасность для здоровья человека.

Синтетические моющие

средства: Все изготовлены из нефти, содержат энзимы, фосфаты, агрессивные отбеливающие средства, синтетические отдушки, красители, консерванты, загустители и т. д. Основа всех синтетических средств – анионные ПАВы. ПАВы коварны! Порой ни пациент, ни врач не догадываются, насколько серьёзно влияет на наше здоровье бытовая химия.

О вреде бытовой химии

Предметы бытовой химии находятся в каждом доме. Это чистящие средства, стиральные порошки, шампуни, освежители воздуха, различные виды мыла. Без этих средств не обходится никто. Но вряд ли каждый из нас задумывался о том, какой они приносят вред. В каждом из них содержатся опасные вещества. Было обнаружено, что химическая загрязненность в квартире средствами бытовой химии в несколько раз выше, чем за ее пределами.

Как это сказывается на нашем здоровье?

Сегодня каждый третий страдает аллергией, один человек из семи страдает от мигреней или высокого кровяного давления; одна семья из десяти имеет члена семьи, страдающего умственными отклонениями. Врожденные дефекты растут. Один из пяти человек заболевает раком в течение своей жизни, это больше на 26% за последние двадцать лет, чем раньше. А как насчет детей? Если женщины подвержены такому высокому

рису из-за домашней химии, как же дети? Маленькие дети живут в очень опасной ситуации. Они играют на полу, обработанном асбестом, формальдегидом, а также такими загрязняющими веществами, как пестициды и домашние чистящие средства. Дети чаще болеют простудами, чем взрослые, они вдыхают в три раза больше загрязняющих веществ, чем взрослые.

В большинстве квартир уровень формальдегида достаточно велик. Он токсичен, оказывает отрицательное влияние на генетику, органы дыхания, зрения и кожный покров. Оказывает сильное воздействие на нервную систему. Формальдегид занесен в список канцерогенных веществ. Используется в широком спектре чистящих средств, продукции для личной гигиены и косметике, а так же при создании материалов в бумажной продукции, мебели.

1. Он может раздражать дыхательную систему.
 2. Быть причиной кожных реакций.
 3. Причина головных болей, учащенного сердцебиения.
 4. Депрессия.
 5. Боль в суставах.
 7. Хроническая утомляемость, потеря координации и проблемы со сном.
- Моющее средство для посуды.

Я не знаю никого, кто не использует моющее средство для посуды при ручной мойке тарелок. Большая часть средств для мытья посуды может стать причиной отравления печени. Хлор используется чуть ли не во всех средствах для мытья посуды. Головная боль, утомление, жжение в глазах и проблемы с дыханием даже от небольшого количества хлора, который испаряется при нормальном процессе мытья посуды. Мы используем его каждый день на кухне, и только этикетка говорит нам о том, что мы должны быть осторожны! Жидкости для мытья посуды являются самой частой причиной отравлений. Эти средства очень ядовиты, но мы часто не держим их подальше от детей. Не беспокоит и тот факт, что таким средством мы моем посуду, и оно остается на ней после того, как мы ее «помыли»? Аммоний это ЯД! Но он используется сейчас практически во всех чистящих средствах. Кроме того, что он разлагает жир, он действует и на кожу и является причиной высыпаний, красноты и даже ожогов.

Освежители воздуха. Каждый хочет, чтобы в его доме пахло чистотой и свежестью, и конечно, проще всего взять какой-то замечательный синтетический освежитель, пахнущий цветами, чтобы избежать плохого запаха. Но знали ли вы, что освежитель воздуха лишает вас возможности почувствовать неприятный запах потому, что он выпускает агент, притупляющий нервные импульсы или же покрывая ваш носовой канал тонкой масляной пленкой?

Дезодоранты могут содержать токсичные химикаты, такие как метоксихлор, пестицид хлоргидрокарбонат, который накапливается в жировых отложениях и перевозбуждает центральную нервную систему. Также п-дихлорбензол, нафталин и формальдегид, все они депрессанты

центральной нервной системы, все они также могут быть найдены в некоторых освежителях воздуха.

Чистящее средство для духовки - один из самых опасных продуктов на вашей кухне. Это средство никогда не должно попасть вам в глаза, на кожу или слизистую оболочку. Оно слишком токсично даже для внешней поверхности вашей духовки, типа алюминия, хрома, окрашенных поверхностей или пластика. Кроме того, оно легко воспламеняется. Почему же все используют эти средства? Ответ простой – они всего лишь не знают об их опасности.

Наибольшая опасность от чистящих средств для духовки исходит от щелочного раствора, который попадает в наш организм прямо через кожу, и от аммония, который раздражительно действует на ваши глаза и легкие .

Стиральный порошок

Стиральный порошок вреден для здоровья, ясно без всяких исследований.

Почему стиральный порошок вреден? Основные действующие вещества всех стиральных порошков - это поверхностно активные вещества (ПАВ), которые представляют собой чрезвычайно активные химические соединения. ПАВ, при попадании в организм, скапливаются на клеточных мембранах, покрывая их поверхность тонким слоем, и при определенной концентрации способны вызвать нарушения важнейших биохимических процессов, протекающих в них, нарушить функцию и саму целостность клетки. Кроме ПАВ, порошки содержат фосфаты. Наличие фосфатных добавок в порошках приводит к значительному усилению токсических свойств ПАВ. Эти добавки создают условия для более интенсивного проникновения ПАВ через кожу, способствуют усиленному обезжириванию кожных покровов, более активному разрушению клеточных мембран, резко снижают барьерную функцию кожи. ПАВ проникают в микро сосуды кожи, всасываются в кровь и распространяются по организму. Это приводит к изменению физико-химических свойств самой крови и нарушению иммунитета.

Стиральный порошок. Подумайте о том, что происходит, когда вы стираете свое белье токсичными химикатами. Конечно, не все эти химикаты смываются, поэтому, так как вы носите одежду целый день , вы впитываете в себя их понемногу через кожу. Потом вы спите на простынях и подушках всю ночь, и впитываете еще больше химикатов, кроме того, вы еще и вдыхаете их испарения. Многие люди реагируют высыпаниями на коже и кожным зудом на определенные стиральные порошки. Аллергии тоже частое следствие от их использования. Я лично считаю, что стиральный порошок - один из первых продуктов, который люди должны поменять, потому что химикаты в этих продуктах являются слишком большой частью нашей жизни. Фосфаты, ПАВ, фосфор, энзимы, аммоний, нафталин и фенол.

У ПАВ есть способность накапливаться в органах. Например, в мозге оседает 1,9% общего количества ПАВ, попавших на незащищенную кожу, в печени - 0,6% и т.д. Они действуют подобно ядам: в легких вызывают гиперемии, эмфизему, в печени повреждают функцию клеток, что приводит к увеличению холестерина и усиливает явления атеросклероза в

сосудах сердца и мозга, нарушает передачу нервных импульсов в центральной и периферической нервной системах.

Кроме прямого вреда нашему здоровью, фосфаты представляют собой большую угрозу для окружающей среды

Смягчающие средства для тканей. Вы когда-нибудь задумывались, что происходит с вашей одеждой после обработки таким средством? Эти средства оставляют тонкую масляную пленку на всем. Так было задумано производителем, чтобы снизить статическое прилипание частиц. То есть эта пленка не смывается. Когда вы используете такое средство, вы напрямую помещаете на вашу кожу аммоний, компоненты нефти, и очень сильные синтетические ароматические вещества. Этот состав очень сильно впитывается через кожу и может стать причиной заложенного носа и выделений из глаз. Что еще очень плохо, это делает одежду легковоспламеняющейся.

Помните о том, что бытовая химия опасна!!! Заботьтесь о своем здоровье! Выбирайте для себя и своих близких моющие средства на натуральной растительной основе!

Польза мыла

К выбору средств очищения, в том числе и мыла, нужно подходить особенно серьезно, так как они имеют ежедневный и ежечасный контакт с кожей, а значит, в большей мере определяют уровень вашего здоровья...

- * 99% российских семей используют в своей повседневной жизни промышленное мыло.
- * Наш организм через кожу может поглотить токсинов больше, чем получить их с продуктами питания, поэтому для достижения здоровья, средства очищения должны быть столь же химически чистыми, как и поглощаемая нами органическая пища. А такое возможно лишь в случае потребления полностью натурального и качественного мыла.
- * Сколько пользы в хозяйственном мыле?
- * Обилие моющих средств дает нам большую свободу выбора в уборке своего дома. Обычно стандартный набор бытовой химии в каждом доме не ограничивается двумя-тремя средствами и порошками, а представлен целой артиллерией в угрозу микробам и грязи. Безопасность – прежде всего!
- * Хозяйственное мыло – экологически чистый и безвредный продукт. В его состав входят натриевые соли жирных кислот без добавления красителей, консервантов, отдушек. Это брусок желто-коричневого цвета. Довольно часто производители добавляют ароматизаторы и другие добавки для придания более приятного вида и запаха. Но самое полезное и лучшее хозяйственное мыло именно коричневого оттенка, без введенных в него добавок. Универсально в применении
- * Щелочной баланс (pH 11-12) придает мылу отличную моющую способность. Оно удаляет сильные и стойкие загрязнения, которые не под силу другим средствам. А высокое содержание жирных кислот (72%) создает обильную пену, благодаря чему можно успешно стирать

как в горячей, так и в холодной воде. Также оно положительно влияет на свойства некоторых видов тканей, делая их структуру более объемной. Например, постиранная шерсть становится более мягкой и пушистой.

* Хозяйственное мыло заслуживает почетного места на полке

* и в ванной комнате и на кухне. Воспользовавшись этим забытым

средством прибавите здоровья себе и своему дому

БАКТЕРИЦИДНЫЕ КАЧЕСТВА

Хозяйственное мыло пользуется особым уважением в медицинской среде. Оно используется в качестве антисептика для уборки помещений в родильных домах. Многие врачи до сих пор уверены, что для целей дезинфекции в быту нет ничего лучшего, чем хозяйственное мыло.

И в давние времена его использовали в качестве «хирургических перчаток». Намывали руки, ждали, пока пена подсохнет. Такая пленка уменьшала риск заражения во время операции.

Хозяйственное мыло ускорит заживление при ранках, порезах; может излечить некоторые кожные заболевания: легкие бытовые ожоги, грибковые. В силу антивирусных свойств его применяют для профилактики и лечения начинающегося насморка. Для чего смоченным в мыльном растворе тампоном смазывают внутреннюю поверхность носа.

Детское.

Кожа ребенка настолько нежная и чувствительная, что ей абсолютно противопоказан контакт со щелочными субстанциями и химическими веществами. Взаимодействие с ними приведет к разрушению защитной пленки на коже ребенка, и возникновению очагов воспаления и раздражения. Поэтому детское мыло изготавливается только из натуральных компонентов, не вызывающих аллергических реакций. В составе этого мыла отсутствуют и парфюмерные добавки, так как и они могут неблагоприятно сказаться на коже ребенка.

В состав детского мыла входят различные смягчающие компоненты: ланолин, глицерин, растительные масла. Иногда в него дополнительно добавляют противовоспалительные выжимки из растений: череды, ромашки, календулы, чистотела, зверобоя, шалфея, коры дуба, герани и примулы.

Входящий в состав мыла глицерин не только смягчает кожу, но и увлажняет ее.

Вред шампуня и других средств личной гигиены для здоровья человека.

В наше время мы наблюдаем изобилие различных средств для личной гигиены - шампуни, гели, мыло, пены для ванн и пр. Без них очень трудно представить жизнь современного человека и они в изобилии находятся в каждом доме. От применения средств для личной гигиены мы получаем не только пользу, но и вред, причем очень серьезный для нашего здоровья.

Кожа человека впитывает все то, что мы на нее наносим. Если мы часто моем руки мылом, содержащим нежелательными для организма веществ, то все это поступает в наш организм. Сейчас очень большой выбор различных средств для личной гигиены, но обратите внимание сколько в них различных

химических добавок. Например, глицерин входящий в состав мыла, рекламируется как полезный увлажнитель, на самом деле при низкой влажности высасывает влагу из кожи, делая ее сухой. Лаурилсульфат натрия есть практически во всех шампунях, мылах, гелях и пенах для ванн. Вред от такого шампуня нашему здоровью очень серьезный. Его применение может вызвать резкое ухудшение зрения, выпадение волос, заболевания кожи, рак. Многие производители прячут это опасное для здоровья вещество под надписью "получено из кокосовых орехов". Чтобы шампунями пользовались чаще, производители добавляют в них животный жир.

В наше время мы наблюдаем изобилие различных средств для личной гигиены - шампуни, гели, мыло, пены для ванн и пр. Без них очень трудно представить жизнь современного человека и они в изобилии находятся в каждом доме. От применения средств для личной гигиены мы получаем не только пользу, но и вред, причем очень серьезный для нашего здоровья. Кожа человека впитывает все то, что мы на нее наносим. Если мы часто моем руки мылом, содержащим нежелательными для организма веществ, то все это поступает в наш организм. Сейчас очень большой выбор различных средств для личной гигиены, но обратите внимание сколько в них различных химических добавок. Например, глицерин входящий в состав мыла, рекламируется как полезный увлажнитель, на самом деле при низкой влажности высасывает влагу из кожи, делая ее сухой. Лаурилсульфат натрия есть практически во всех шампунях, мылах, гелях и пенах для ванн. Вред от такого шампуня нашему здоровью очень серьезный. Его применение может вызвать резкое ухудшение зрения, выпадение волос, заболевания кожи, рак. Многие производители прячут это опасное для здоровья вещество под надписью "получено из кокосовых орехов". Чтобы шампунями пользовались чаще, производители добавляют в них животный жир.

- * Тёплый мыльный раствор (добавьте туда пищевую соду – и в вашем распоряжении хорошее средство для мытья посуды, не содержащее абразивов и вредных химических веществ).
- * Уксус (удаляет пятна, дезинфицирует, очищает плитку, удаляет накипь)
- * Натуральные природные травы могут служить заменителем освежителя воздуха в туалете
- * Хозяйственное мыло хорошее средство для борьбы с пятнами на одежде
- * Заваренный в бане щёлок хороший шампунь, без добавления вредных ароматизаторов

Заключение

Для того, чтобы избежать опасности от использования бытовой химии необходимо:

- * Знать названия опасных компонентов препаратов бытовой химии, знать, в чём их опасность;
- * Быть внимательным при покупке препаратов бытовой химии, изучить состав препарата и убедиться в его безопасности;

* Использовать альтернативные способы препаратов бытовой химии.

Домашнее задание:

ПРОВЕДИТЕ ОПРОС СРЕДИ СВОИХ ЗНАКОМЫХ

- Пользуются ли бытовой химией, как часто?
- Знают ли о возможных опасностях для здоровья использование бытовой химии
- знают о существовании альтернативы препаратам бытовой химии, но не пользуются ими
- хотели бы знать правду о влиянии бытовой химии на здоровье

Тема: гаджеты и здоровье человека.

Цель: познакомиться с видами гаджетов и нормами безопасного обращения с ними.

Задачи: рассмотреть влияние гаджетов на здоровье человека;

Определить правила безопасного поведения с гаджетами.

Технологии не стоят на месте. Нас - детей XXI века невозможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, нетбук – неиссякаемый источник удовольствия для детей и предмет беспокойства наших родителей и учителей.

Что такое гаджеты?

В современном мире, где электронные технологии развиваются стремительными темпами, получили своё развитие гаджеты.

Рекомендуемая продолжительность пребывания ребенка у монитора
дети 4-5 лет — не более 15 минут;

6 лет — 20 минут;

7-9 лет — 30 минут;

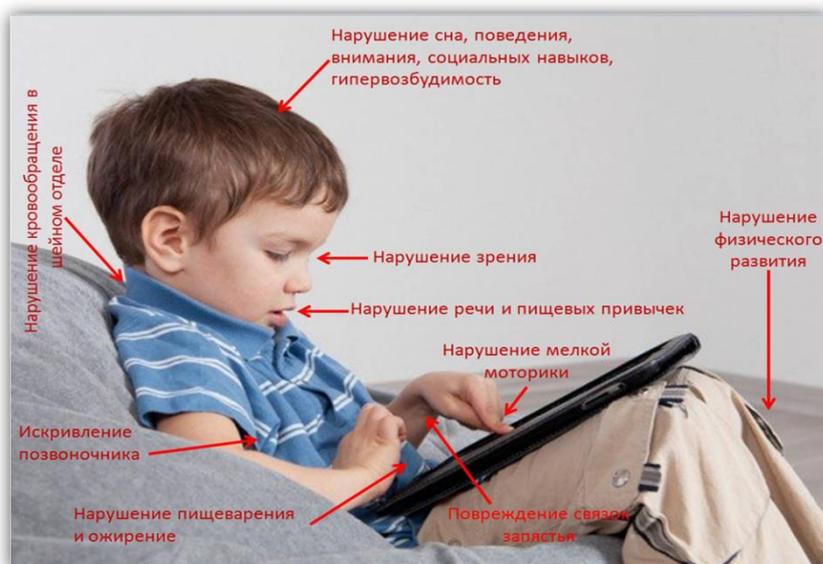
10-12 лет — 40 минут;

13-14 лет — 50 мин

Польза гаджетов:

Гаджеты можно рассматривать не как средство развлечения, а как реальную помощь. Существует множество сайтов и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков.

Вред гаджетов:



Страдает позвоночник

Большое количество времени владельцы смартфонов проводят, общаясь в WhatsApp, печатая СМС, проверяя сообщения или играя. Это привело к резкому увеличению количества молодежи с проблемами спины.

Примерно половина подростков жалуются на боли в спине и шее, из-за постоянно склоненной позы над своими гаджетами.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ПОСТОЯННОЕ СИДЕНИЯ В ГАДЖЕТАХ

Как ни странно, но новые коммуникационные устройства порождают у людей чувство одиночества и изолированности. В Вашингтонском фонде Генри Кайзера определили, что молодые люди, каждый день тратят 10-11 часов, глядя на свои телефоны, ожидая сообщения от друзей, и их отсутствие вызывает беспокойство и чувство, что его все игнорируют.

Отсутствие движения приводит к ожирению, а это означает, увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний. Причем их не только легче будет получить, но и тяжелее потом будет с ними бороться

Рост числа депрессивных подростков, больных анорексией, молодежи с суицидальными мыслями напрямую связан с гаджетами, где «они свободно путешествуют в темном мире, который зачастую вовсе не предназначен для детей.

Больше 60% молодежи от 18 до 21 года в постели читают или играют перед сном. Однако директор клиники исследования сна университета Логборо Кевина Моргана отмечает, что 2 часа чтения текста на смартфоне останавливают выработку мелатонина и появляется серьезная проблема со сном.

По исследованиям ученых из ассоциации психологов Америки известно, что смартфоны существенно ослабляют внимания человека. Просто присутствие смартфона рядом с человеком может сильно уменьшить его концентрированность на выполняемой работе.

В частности, задачи на внимание вместе с рядом лежащим телефоном решаются труднее. Человек постоянно отвлекается и смотрит, не пришло ли сообщения.

Основные правила использования гаджетов:

1. Время использования гаджетов детьми:

4-5 лет — не более 15 минут;

6 лет — 20 минут;

7-9 лет — 30 минут;

10-12 лет — 40 минут;

13-14 лет — 50 минут.

2. Если занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо делать 10-минутные перерывы.

3. Оптимальное расстояние между глазами и монитором — 60-70 см.

4. Не пользуйся гаджетами перед сном.

5. Удели время прогулкам на свежем воздухе, спорту, подвижным играм.

6. Будь осторожен! В сети можно столкнуться с опасностями (нужно сообщить родителям)!

7. Не забудь про обязанности по дому.

Вопросы на закрепление:

1. Что такое гаджеты?

2. Виды гаджетов?

3. Влияние гаджетов на нервную систему?

4. Влияние гаджетов на осанку?

5. Можно ли заболеть ожирением проводя много времени за компьютером?

6. Как пользоваться телефоном и не заболеть?