

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Уразовская средняя общеобразовательная школа №2» Валуйского района
Белгородской области



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Уразовская СОШ №2»
Шевченко О. А. Шевченко
Пр. № _____ от «30» *августа* 2023 г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ «ЮНЫЕ ЭКОЛОГИ»
На год обучения, возраст обучающихся 14-15 лет**

Составитель:
педагог дополнительного
образования Юрьева К. А.

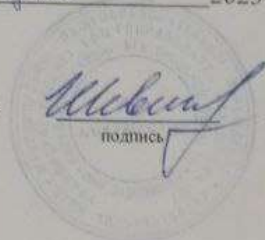
Уразово, 2023 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ООО, утвержденного приказом МОН РФ от 12.12.2010 года. Разработана в соответствии с содержанием и структурой примерной рабочей программы по учебному курсу ФГОС «Экология» 5-9 классы. Автор: В.А. Самкова, издательство «Академкнига/Учебник», 2019 года

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета

От «30» августа 2023 г., протокол № 1

Председатель



Шевченко О. А.
Ф.И.О.

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности для 8 класса разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 12.05.2019г.)

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (редакция от 29.06.2017 г.)

3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. №189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011г., 25 декабря 2013г., 24 ноября 2015г.)

4. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ «Уразовская СОШ №2»

Образовательный процесс осуществляется с использованием учебников, учебных пособий, входящих в действующий федеральный перечень. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора школы.

Программа курса внеурочной деятельности «Юный эколог» рассчитана на год обучения – 34 часа в год (1 час в неделю).

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ООО, утвержденного приказом МОН РФ от 12.12.2010 года. Разработана в соответствии с содержанием и структурой примерной рабочей программы по учебному курсу ФГОС «Экология» 5-9 классы. Автор: В.А. Самкова, издательство «Академкнига/Учебник», 2019 года.

Цель реализации программы:

– развитие у школьников понимания величайшей ценности жизни, ценности биологического разнообразия, расширения знаний за пределами страниц учебника. Вместе с тем программа максимально направлена на развитие экологического образования школьников и воспитание у них экологической культуры.

Задачи:

- реализация регионального подхода к биологическому образованию;
- развитие познавательного интереса учащихся к изучаемому предмету за счет углубления и расширения полученных знаний;
- учет индивидуальных особенностей школьников.

Реализация программы рассчитана на год обучения, 34 часа, 1 час в неделю. Продолжительность занятия 30 минут. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: учащиеся 8 класса.

Формы контроля знаний:

1. Практические работы.
2. Творческие задания.
3. Информационно-поисковая работа с использованием ИКТ.

Основной инструментальный для оценивания результатов: проекты.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- ответственность за состояние своего природного, социального и культурного окружения, определяющего условия жизни людей в данной местности (регионе);
- ответственность за свое здоровье и здоровье других людей;
- потребность участия в деятельности по охране и улучшению состояния окружающей среды, пропаганде идей устойчивого развития, предупреждению

неблагоприятных последствий деятельности человека на окружающую среду и здоровье людей, а также формирование комплекса необходимых для реализации этой деятельности теоретических, практических и оценочных умений.

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты:

- освоенные обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Оценка результатов работы:

- выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Знаниевый компонент результатов освоения данной программы отражается через:

1) усвоение системы научных знаний о живой природе и закономерностях её развития для формирования естественнонаучной картины мира;

2) формирование первоначальных систематизированных представлений об истории взаимоотношений человека и природы, о сообществах и экосистемах, экологии родного края, рождении солнечной системы, происхождении человека, этапах эволюции человека, истоках культуры, взаимосвязи человека и природы в религиях разных народов, научных методах экологии, отношениях человека к природе и искусству, средами жизни на планете, экосистемах, биологическом разнообразии и устойчивости экосистем, экологии города и места, где мы живем, овладение понятийным аппаратом экологии;

3) приобретение опыта использования методов экологической науки и проведения несложных экологических исследований для изучения живых организмов;

4) понимание возрастающей роли естественных наук и научных исследований в современном мире, постоянного процесса эволюции научного знания, значимости международного научного сотрудничества;

5) формирование основ экологической грамотности: способности оценивать последствия деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье человека; умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих, осознание необходимости сохранения биоразнообразия и природных местообитаний;

6) объяснение роли экологии в практической деятельности людей, места и роли человека в природе;

7) овладение методами экологической науки; наблюдение и описание биологических объектов и процессов; постановка экологических экспериментов и объяснение их результатов;

8) формирование представлений о значении экологических наук в решении локальных и глобальных экологических проблем, необходимости рационального природопользования;

9) освоение приёмов рациональной организации труда и отдыха, экореконструкции и экореставрации городских ландшафтов.

В результате изучения курса экологии в основной школе:

1. Учащийся научится пользоваться научными методами для распознавания экологических проблем; давать научное объяснение экологическим фактам, процессам, явлениям, закономерностям, их роли в жизни организмов и человека; проводить наблюдения за живыми объектами, собственным организмом; описывать объекты, процессы и явления; ставить несложные экологические эксперименты и интерпретировать их результаты.

2. Учащийся овладеет системой экологических знаний – понятиями, закономерностями, законами, теориями, имеющими важное общеобразовательное и познавательное значение; сведениями по истории становления экологии как науки.

3. Учащийся освоит общие приемы: освоение приёмов рациональной организации труда и отдыха, экореконструкции и экореставрации городских ландшафтов.

4. Учащийся приобретет навыки использования научно-популярной литературы по экологии, справочных материалов (на бумажных и электронных носителях), ресурсов Интернета при выполнении учебных задач.

В результате изучения данного курса, учащиеся получают возможность овладеть следующими учебными действиями:

Умение описывать:

- грамотно использовать основные научные категории, необходимые для выполнения учебной исследовательской работы: проблема, объект и предмет исследования; цель, задачи, гипотеза; методы исследования;

- владеть понятийным и терминологическим аппаратом, используемым в экологии: экосистема, элементы экосистемы, экологическое взаимодействие, экологическое равновесие, развитие экосистем, экологический мониторинг;

- определять типы наземных и водных экосистем своей местности;

- уметь использовать приборы, необходимые для изучения экологических факторов и компонентов экосистем: термометр, барометр, гигрометр, анемометр, люксметр; дозиметр, рН-метр и другие индикаторные приборы (исходя из возможностей материальной базы); бинокулярная лупа, микроскоп.

Умение объяснять:

- экологические взаимодействия в экосистемах своей местности;
- изменения, происходящие в экосистемах в результате саморазвития или под воздействием антропогенного фактора;

- необходимость сохранения естественных экосистем своей местности;

- зависимость здоровья человека от качества окружающей среды.

Учащиеся получают возможность прогнозировать и проектировать:

- анализировать данные, полученные при изучении состояния экосистем своей местности;

- сравнивать результаты своих исследований с литературными данными;

- прогнозировать дальнейшие изменения экосистем своей местности;

- планировать мероприятия, направленные на улучшение состояния экосистем местного уровня;

- оформлять результаты исследований в виде творческих отчетов, научных сообщений, рефератов, проектов.

Содержание программы

1. Введение (2 часа)

Проведение инструктажей по технике безопасности при проведении наблюдений в природе, работе на участке. Беседа о целях занятий в новом учебном году. Работа со схемой «Возникновение жизни на Земле». Нахождение сходств и различий между растительным и животным миром разные эпохи развития Земли.

2. История взаимоотношений человека и природы (7 ч)

Как взаимосвязаны человек и природа. Влияние природных условий на расселение и занятия древних людей. Практическая работа №1: «Путешествие в прошлое: изобретаем колесо». Воздействие на природу древних земледельцев и скотоводов. Стихийное природопользование. Опустынивание. Гибель цивилизаций. Изменение характера природопользования в процессе развития человеческого общества. Человек и природа в настоящем. Источники энергии. Необходимость бережного отношения к окружающей среде. Практическая работа №2: «В поисках источников энергии».

3. Основные понятия экологии (10 ч)

Экология - наука, изучающая взаимоотношения живых организмов друг с другом и с окружающей средой, «наука о доме». Значение экологических знаний в жизни современных людей. Общая характеристика понятия «экосистема». Практическая работа №3: «Аквариум как модель экосистемы». Биосфера Земли - самая крупная природная экосистема. Биологическое разнообразие биосферы. В.И. Вернадский и его учение о биосфере. Человек в биосфере. Практическая работа №4: «Изучение и оценка экологического состояния микрорайона школы (двора дома, в котором ты живешь)». Разнообразие условий жизни на Земле, его причины. Среда обитания. Понятие об экологическом факторе как элементе среды, оказывающем воздействие на живой организм.

4. Сообщества и экосистемы (10 ч)

Сообщество живых организмов - важнейший компонент экосистемы. Практикум №1: «Изучение экосистемы». Взаимосвязи и взаимозависимость растений, животных, грибов и бактерий в сообществе. Группы организмов в природном сообществе. Круговорот органических веществ в сообществе живых организмов. Пищевые связи в экосистеме. Практикум №2: «Изучение пищевых взаимосвязей в экосистеме». Природные и искусственные экосистемы, их сравнительная характеристика. Практическая работа №5: «Изучение пищевых взаимосвязей в аквариуме». Городские экосистемы, общая характеристика. Население города и его деятельность как главный компонент городской экосистемы. Влияние деятельности людей на окружающую среду в городе. Влияние городской среды на здоровье людей.

5. Экология нашего края (на примере Белгородской области) (6 ч)

Белгородская область, территория и границы, рельеф, история его формирования. Воздух Белогорья. Водные ресурсы Белгородской области. Практикум №3: «Культура потребления воды». Леса Белгородской области, их разнообразие и значение в истории и современной жизни жителей. Практикум №4: «Изучение растений на пришкольном участке». Причины угнетения природных территорий в Белогорье. Животный мир Белгородской области.

6. Заключение (2 ч)

Что зависит от нас с вами? Практикум №5: «Каким вы видите свой поселок в будущем».

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов
1.	Введение	1 ч.
	Проведение инструктажей по технике безопасности при проведении наблюдений в природе, работе на участке.	
	Беседа о целях занятий в новом учебном году. Работа со схемой «Возникновение жизни на Земле».	

2.	История взаимоотношений человека и природы	7 ч.
	Как взаимосвязаны человек и природа.	
	Влияние природных условий на расселение и занятия древних людей.	
	Практическая работа №1: «Путешествие в прошлое: изобретаем колесо».	
3.	Основные понятия экологии	10 ч.
	Экология - наука, изучающая взаимоотношения живых организмов друг с другом и с окружающей средой, «наука о доме».	
	Значение экологических знаний в жизни современных людей.	
	Общая характеристика понятия «экосистема».	
	Практическая работа №3: «Аквариум как модель экосистемы».	
	Экология нашего края (на примере Белгородской области)	6 ч.
	Белгородская область, территория и границы, рельеф, история его формирования.	
	Воздух Белогорья.	
	Водные ресурсы Белгородской области. Практикум №3: «Культура потребления воды».	
4.	Сообщества и экосистемы	10 ч.
	Сообщество живых организмов - важнейший компонент экосистемы.	
	Практикум №1: «Изучение экосистемы».	
	Взаимосвязи и взаимозависимость растений, животных, грибов и бактерий в сообществе.	
5	Заключение	1 ч.
	Что зависит от нас с вами? Практикум №5: «Каким вы видите свой поселок в будущем».	

Учебно-тематический план

№	Раздел программы и темы занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Введение	2 ч.			
2	Проведение инструктажей по технике безопасности при проведении наблюдений в природе, работе на участке.		1	-	
3	Беседа о целях занятий в новом учебном году.		1	-	
4	Работа со схемой «Возникновение жизни на Земле».		1	1	
5	Нахождение сходств и различий между растительным и животным миром разные эпохи развития Земли.		1	1	
6	История взаимоотношений человека и природы	7 ч.			

7	Как взаимосвязаны человек и природа.		1	1	Беседа, парная работа
8	Влияние природных условий на расселение и занятия древних людей. Практическая работа №1: «Путешествие в прошлое: изобретаем колесо».		-	1	Групповая проблемная работа
9	Воздействие на природу древних земледельцев и скотоводов.		1	-	Ситуационная проблемная работа
10	Стихийное природопользование. Опустынивание. Гибель цивилизаций.		1	-	Беседа с элементами просмотра видеороликов
11	Изменение характера природопользования в процессе развития человеческого общества.		1	1	Групповая проблемная работа
12	Человек и природа в настоящем.		1	-	Защита творческих работ
13	Источники энергии. Необходимость бережного отношения к окружающей среде. Практическая работа №2: «В поисках источников энергии».		1	1	Исследовательские проекты с элементами социального проектирования
14	Основные понятия экологии	10 ч.			
15	Экология - наука, изучающая взаимоотношения живых организмов друг с другом и с окружающей средой, «наука о доме».		1	1	Беседа, познавательное занятие
16	Значение экологических знаний в жизни современных людей.		1	1	Круглый стол
17	Общая характеристика понятия «экосистема». Практическая работа №3: «Аквариум как модель экосистемы».		1	1	Групповая проблемная работа
18	Биосфера Земли — самая крупная природная экосистема.		1	1	Познавательное занятие, беседа
19	Биологическое разнообразие биосферы.		1	1	Беседа, групповая проблемная работа
20	В.И. Вернадский и его учение о биосфере.		1	-	Познавательная беседа
21	Человек в биосфере. Практическая работа №4: «Изучение и оценка		1	1	Групповая проблемная работа

	экологического состояния микрорайона школы (двора дома, в котором ты живешь)».				
22	Разнообразие условий жизни на Земле, его причины.		1	1	Работа в творческих группах, творческих проект
23	Среда обитания.		1	1	Беседа с элементами просмотра видеороликов
24	Понятие об экологическом факторе как элементе среды, оказывающем воздействие на живой организм.		1	-	Беседа, групповая проблемная работа
25	Сообщества и экосистемы	10 ч.			
26	Сообщество живых организмов — важнейший компонент экосистемы. Практикум №1: «Изучение экосистемы».		-	1	Групповая проблемная работа
27	Взаимосвязи и взаимозависимость растений, животных, грибов и бактерий в сообществе.		1	-	Беседа с элементами просмотра видеороликов
28	Группы организмов в природном сообществе.		1	1	Индивидуальный творческий проект
29	Круговорот органических веществ в сообществе живых организмов.		1	1	Групповой творческий проект
30	Пищевые связи в экосистеме. Практикум №2: «Изучение пищевых взаимосвязей в экосистеме».		1	1	Групповая проблемная работа
31	Природные и искусственные экосистемы, их сравнительная характеристика. Практическая работа №5: «Изучение пищевых взаимосвязей в аквариуме».		1	1	Групповая проблемная работа
32	Городские экосистемы, общая характеристика.		1	-	Беседа, познавательное занятие
33	Население города и его деятельность как главный компонент городской экосистемы.		1	-	Беседа с элементами просмотра видеороликов
34	Влияние деятельности людей на окружающую среду в городе.		1	-	Ролевая игра: «Проектируем

					пришкольный участок».
35	Влияние городской среды на здоровье людей.		1	-	Проблемно-ценностные дискуссии
36	Экология нашего края (на примере Белгородской области)	6 ч.			
37	Белгородская область, территория и границы, рельеф, история его формирования.	1		1	Беседа с элементами просмотра видеороликов
38	Воздух Белогорья.	1		1	Ситуационная, групповая проблемная работа
39	Водные ресурсы Белгородской области. Практикум №3: «Культура потребления воды».	1		1	Индивидуальная проблемная работа
40	Леса Белгородской области, их разнообразие и значение в истории и современной жизни жителей. Практикум №4: «Изучение растений на пришкольном участке».	1		1	Групповая проблемная работа
41	Причины угнетения природных территорий в Белогорье.	1		1	Творческий проект
42	Животный мир Белгородской области.	1		1	Беседа, познавательное занятие
43	Заключение	1 ч.			
44	Что зависит от нас с вами? Практикум №5: «Каким вы видите свой город в будущем».	1		1	Исследовательский проект социальной направленности

Календарный учебный график

1	Продолжительность освоения программы	1 год
2	Начало освоения программы	01.09.2023
3	Окончание освоения программы	31.05.2024
4	Входной (вводный) мониторинг (входное обследование уровня подготовленности обучающихся)	02.10.23 - 13.10.23
5	Текущий контроль освоения программы	В течении всего периода освоения программы
6	Продолжительность учебного года	34 недели
7	Регламентирование образовательного процесса	1 день в неделю по 1 занятию

	(режим работы объединения)	С 15.00 до 16:30 Продолжительность занятия – 30 минут
8	Выходные и праздничные дни	Зимние с 1 по 9 января; 4 ноября – День народного единства; 1,2,3,4,5,6, и 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – день защитника Отечества 8 марта – международный женский день
9	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающихся	20 декабря 2023 г. – 15 мая по 25 мая 2024 г.
10	Дата итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)	25 мая 2024 г.

Формы аттестации и оценочные материалы

Программа года занятий рассчитаны на 34 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Основной формой подведения итогов работы по программе - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объёма содержания Программы по итогам учебного года, проводится один раз в год, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы, проводится по завершению всего образовательного курса по Программе, в сроки, установленным календарным учебным графиком.

Балл/ уровень	Критерии
1 – 3/ низкий	удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.
4 – 6/ средний	достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы.
7 – 8/ средний	достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно – исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.
9-10/ высокий	свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно – исследовательскую деятельность, активно принимать участие в

Организационно – педагогические условия

Требования к квалификации: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Наличие кабинета с 15-ю посадочными местами, учебные столы не менее 6, 15-стульев, освещение кабинета и возможность проветривания его должно удовлетворять требованиям СанПиНа. В кабинете должна быть, шкафы для хранения учебной и методической литературы, наглядных пособий. На занятиях используются наглядные пособия, книги, журналы, презентации. Возможно использование интернет-технологий и мультимедийного оборудования при проведении занятий, центр кабинета свободен и служит для проведения игр, физкультурминуток, коллективных творческих игр-тренингов.

Список литературы

1. Учебно - методические материалы для проведения лабораторных работ по биологии.
2. Новая энциклопедия растений: мифы, целебные свойства, гороскопы, растительный календарь /Автор-составитель В.М. Федосеенко.- М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2003.- 736с.
3. Все о комнатных растениях./ д-р Хессайон.- М.: «Кладезь- Букс», 2000.
4. Я познаю мир: Тайны природы: Дет. Энцикл./ Ал. А. Леонович. – М.: ООО «Издательство АСТ»:, 2002.
5. Плешаков, А. А. Великан на поляне или первые уроки экологической этики Текст /А. А. Плешаков. - М.: Просвещение, 2009.
6. Соловиченко В.Д. Красная книга Белгородской области / Соловиченко В.Д., Лукин С.В., Лисецкий Ф.Н., Голеусов П.В. - Белгород: Изд-во БелГУ, 2007. - 139 с.: 34 ил.
7. Экология растений: 6 класс: учебное пособие для учащихся. Былова А. М., Шорина Н. М. / под ред. Н.М. Черновой. - М.: Вентана- Граф, 2006.
8. Экология человека: Культура здоровья: Учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана- Граф, 2007
9. Практикум по общей экологии. 9 класс / Н. А. Степанчук, Н. И. Прилипко. – Волгоград: Учитель, 2009. - 208 с.
10. Соловиченко В.Д. Почвенный покров Белгородской области и его рациональное использование /В.Д. Соловиченко, С.И. Титюнов. - Белгород, 2013.-418 с.

Приложение

Материалы для проведения итогового зачета

Тест «Окружающая среда и здоровье человека»

1. Экология человека - это
 - 1) научное направление, изучающее взаимодействие людей с окружающей их средой;
 - 2) научное направление, изучающее взаимодействие между людьми;
 - 3) научное направление, изучающее взаимодействие людей с живыми организмами.
2. Экологические факторы это
 - 1) факторы живой природы;
 - 2) условия среды, воздействующие на человека;
 - 3) условия среды, воздействующие на организмы;
3. Свет, вода, состав почвы температура, воздух относятся к
 - 1) биотическим факторам;
 - 2) абиотическим факторам;
 - 3) антропогенным факторам.
4. Здоровье –это
 - 1) отсутствие болезней и физических недостатков;
 - 2) состояние полного физического, психического и социального благополучия.
 - 3) состояние полного физического здоровья.
5. Система мотивов и ценностей, регулирующих поведение относится к
 - 1) психическому здоровью
 - 2) физическому здоровью;
 - 3) социальному здоровью;
6. К условиям, способствующим укреплению здоровья относятся;
 - 1) режим дня, правильное питание, табакокурение, двигательная активность;
 - 2) общение с природой, режим дня, правильное питание, двигательная активность;
 - 3) режим дня, правильное питание, двигательная активность, наркомания.
7. Этнография это
 - 1) наука, изучающая бытовые, культурные особенности народов мира;
 - 2) наука о происхождении и эволюции человека, образовании человеческих рас;
 - 3) изучающая влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека.
8. Антропология это
 - 1) наука, изучающая бытовые, культурные особенности народов мира;
 - 2) наука о происхождении и эволюции человека, образовании человеческих рас;
 - 3) научное направление, изучающее взаимодействие людей с окружающей их средой.
9. Биометеорология
 - 1) наука, изучающая бытовые, культурные особенности народов мира;
 - 2) наука о происхождении и эволюции человека, образовании человеческих рас;
 - 3) изучающая влияние погоды и климата на самочувствие и здоровье человека.
10. Коренное население Крайнего Севера относятся к
 - 1) арктическому типу телосложения;
 - 2) тропическому типу телосложения;
 - 3) пустынному типу телосложения;
 - 4) высокогорному типу телосложения

11. К вредным привычкам не относятся

- 1) употребление наркотиков;
- 2) употребление алкоголя;
- 3) занятия спортом;
- 4) табакокурение.

Пищеварительная система. Кожа.

Выберите вариант правильного ответа.

1. К основным компонентам пищи не относится:

- 1) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода;
- 2) нитраты, простейшие, вирусы, соли тяжелых металлов;
- 3) вода, белки, жиры, углеводы.

2. Продукты, содержащие наибольшее количество белка:

- 1) масло, хлеб, виноград, сметана, морковь, капуста, гречневая крупа;
- 2) рыба, сыр, кефир, мясо, творог, соя, орехи, яйца;
- 3) колбаса, сметана, орехи, молоко, рыбий жир, творог.

3. Продукты с наибольшим содержанием углеводов:

- 1) хлеб, виноград, морковь, капуста, гречневая крупа, груша, картофель;
- 2) рыба, сыр, кефир, мясо, творог, горох, соя, орехи, яйца;
- 3) колбаса, сметана, орехи, молоко, рыбий жир.

4. Продукты с наибольшим содержанием жиров:

- 1) хлеб, виноград, морковь, капуста, гречневая крупа, груша, картофель;
- 2) колбаса, сметана, орехи, молоко, рыбий жир, масло;
- 3) рыба, сыр, кефир, мясо, творог, горох, соя, орехи, яйца.

5. Под рациональным питанием понимают:

- 1) регулярность приёма пищи;
- 2) распределение приёма пищи в течение дня;
- 3) соответствие количества потребляемой пищи энергетическим затратам организма.

Закончите предложение

6. Кожа выполняет

функции

7. Положительное влияние ультрафиолетовых лучей на кожу _____

8. Правила пребывания на солнце _____

9. При переходе к закаливанию необходимо учитывать : _____

10. К закаливающим процедурам не относятся:

- 1) водные процедуры;
- 2) воздушные и солнечные ванны;
- 3) еда