

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное образование «город Оренбург»

МОАУ "Лицей №4

РАССМОТРЕНО

заседании кафедры естественно-научных
дисциплин

Денисенкова

И.Г.

Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

научно-методический совет

Саморядова Н.А.

Приказ №1
от «30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ «Лицей№4»

Л.Н. Довгань

Приказ №448
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 918067)

учебного предмета «Экология человека. Культура здоровья»

для обучающихся 8 классов

Раздел II. Содержание предмета.

Изучение экологии на ступени базового уровня общего образования направлено на достижение следующих целей:

- формирование мировоззрения, развитие разносторонних способностей, воспитание экологической культуры школьников, экологизация биологических знаний;
 - развитие идей курса «Человек», направленных на сохранение здоровья человека;
 - изучение влияния окружающей среды на ткани, органы, системы органов и организм в целом
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе изучения выдающихся достижений биологии, вошедших в общечеловеческую культуру; сложных и противоречивых путей развития современных научных взглядов, идей, теорий, концепций, различных гипотез (о сущности и происхождении жизни, человека) в ходе работы с различными источниками информации;
- воспитание убежденности в возможности познания живой природы, необходимости бережного отношения к природной среде, собственному здоровью; уважения к мнению оппонента при обсуждении биологических проблем;
 - использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни для оценки последствий своей деятельности по отношению к окружающей среде, здоровью других людей и собственному здоровью; обоснования и соблюдения мер профилактики заболеваний, правил поведения в природе.

I. Введение

Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественнонаучного цикла. Значимость и практическая направленность курса.

II. Окружающая среда и здоровье человека

Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Классификация экологических факторов: абиотические, биотические, антропогенные. Человек как биосоциальное существо. Связь природной и социальной среды со здоровьем (физическим, психическим, социальным). Образ жизни. Здоровье. Здоровый образ жизни. История развития представлений о здоровом образе жизни. Этапы развития взаимоотношений человека с природой. Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека: негроидная, европеоидная, монголоидная. Этнография. Климат и здоровье. Биометеорология. Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация. Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ.

Лабораторная работа. Оценка состояния здоровья.

Проектная деятельность. История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье.

III. Влияние факторов среды на функционирование систем органов

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Двигательная активность. Гиподинамия. Основные категории физических упражнений.

Лабораторная работа. Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой.

Проектная деятельность. Формирование навыков активного образа жизни.

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия. Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД. Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертония. Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.

Лабораторные работы. Оценка состояния противомикробного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы.

Проектная деятельность. Здоровье как главная ценность (вакцинация; помощь больным; показатели состояния здоровья).

Правильное дыхание. Горная болезнь.

Лабораторная работа. Влияние холода на частоту дыхательных движений.

Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитаминозы. Питьевой режим. Вредные примеси пищи, их воздействие на организм. Рациональное питание. Режим питания. Диета.

Практическая работа. О чем может рассказать упаковка продукта (выполняется по желанию).

Проектная деятельность. Рациональное питание.

Воздействие на кожу солнечных лучей. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце. Закаливание. Роль кожи в терморегуляции.

Практическая работа. Реакция организма на изменение температуры окружающей среды.

Проектная деятельность. Закаливание и уход за кожей.

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Утомление, переутомление, стресс. Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности. Темпераменты. Биоритмы. Биологические часы. Гигиенический режим сна.

Практическая работа. Развитие утомления.

Лабораторные работы. Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей

Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия.

Лабораторная работа. Острота слуха и шум.

Проектная деятельность. Бережное отношение к здоровью. Формирование организма подростка под действием гормонов гипофиза и щитовидной железы (выполняется по желанию).

Половая система. Развитие организма

Половые железы. Вторичные половые признаки. Период полового созревания. Половая жизнь. Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие. Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения.

Подведение итогов по курсу «Экология человека. Культура здоровья». Здоровье как одна из главных ценностей. Влияние биологических и социальных факторов на организм человека.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами освоения программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Экология человека» является формирование следующих умений:

- осуществлять нравственный выбор на основе ценностного отношения к здоровью, экологической безопасности, жизни во всех ее проявлениях;
- осознавать взаимосвязь телесного и духовного здоровья при ведущей роли нравственности, компетентности и культуры человека;
- обладать положительной мотивацией к действиям по развитию своей экологической грамотности; осознанному отказу от вредных привычек; самоограничению на основе экологических, нравственных и правовых императивов; формированию культуры здорового и экологически безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами освоения программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Экология человека» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- называть принципы работы в команде (мягкое управление, сотрудничество и взаимопомощь для достижения общей цели); объяснять сущность ненасильственного общения и демонстрировать его в модельных ситуациях; вести диалог;
- называть существенные особенности конструктивной критики; применять способы аргументации (рассуждение, научное доказательство, ссылку на опыт, традиции, авторитетное мнение, здравый смысл);
- применять способы нейтрализации логических ошибок, уловок – манипуляций, устранять их; распознавать недостоверную информацию по ее существенным признакам;
- рефлексировать опыт досугового и проблемно – ценностного обсуждения актуальных вопросов экологической безопасности и здоровья;
- перечислять правила спора и обосновывать их целесообразность;

Познавательные УУД:

- приводить примеры применения экологической познавательной модели для выявления экологических рисков человека в информационной среде;
- схематично представлять модель успешного общения современного человека и комментировать ее;
- собирать необходимую информацию в библиотеке, Интернете; делать выписки с библиографическими ссылками;
- перечислять требования к просветительскому проекту; называть существенные отличия доказательства и убеждения; применять доказательство и убеждение при выполнении проекта;
- проводить оценку результатов проекта, его общественную экспертизу.

Коммуникативные УУД:

- называть существенные признаки дискуссии, составлять ее сценарий и организовывать ее; в дискуссии аргументировать свою точку зрения;
- называть фразы, недопустимые во время спора; называть способы предупреждения конфликта и выхода из него;

- применять принципы работы в команде в жизненных ситуациях;
- представлять информацию в виде тезисов;
- формулировать мысль, представлять ее публично, аргументировать, убеждать и вести просветительскую работу.

Раздел . Тематическое планирование.

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания:

- формирование ответственного отношения к обучению;
- формирование познавательных интересов и мотивов к обучению;
- формирование навыков поведения в природе, осознания ценности живых объектов;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической культуры.

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	I .Введение	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413368
2	II. Окружающая среда и здоровье человека	7	1	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413368
3	III. Влияние факторов среды на функционирование систем органов	26	1	1.5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413368
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	5.5	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Место курса "Экология человека. Культура здоровья" в группе дисциплин естественнонаучного цикла.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cca60
2.	Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ccc0e
3.	Человек как биосоциальное существо. Связь природной и социальной среды со здоровьем. Стартовая контрольная работа	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ccf56
4.	Здоровье и здоровый образ жизни. Л/р № 1. «Оценка состояния здоровья».	1		0.5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ccf56
5.	История развития представлений о здоровом образе жизни. Этапы развития взаимоотношений человека с природой.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cd0c8
6.	Основные адаптивные типы человека. Расы человека. Этнография.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cd9ce
7.	Климат и здоровье. Биометеорология. Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, ионизирующая радиация.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cd65e
8.	Вредные привычки, пагубные	1				Библиотека ЦОК

	пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ.					https://m.edsoo.ru/863cd866
9.	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Двигательная активность. Гиподинамия.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cdb36
10.	Основные категории физических упражнений. Л/р №2. Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой.	1		0.5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cd3de
11.	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Л/р №3. «Оценка состояния противинфекционного иммунитета»	1		0.5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cddde
12.	Иммунитет. Гипоксия. Анемия. Изменение клеток иммунной системы. Аллергия. СПИД.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ce73e
13.	Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Л/р №4. «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы.».	1		0,5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ce8ec
14.	Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ce8ec
15.	Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ce8ec

16.	Правильное дыхание. Горная болезнь. Л/р №5 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»	1		0.5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ce8e8c
17.	Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитаминозы.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863ce8ec
18.	Вода и здоровье человека. Питьевой режим.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cea68
19.	Вредные примеси их воздействие на организм. Пр/р №1 «О чем может рассказать упаковка»	1		0.5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cec3e
20.	Рациональное питание. Режим питания. Диета.	1		0.5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cedba
21.	Воздействие солнечных лучей на кожу. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cf684
22.	Закаливание.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cf508
23.	Роль кожи в терморегуляции. Пр/р №2 реакция организма на изменение температуры окружающей среды.	1		0.5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cf684
24.	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Л/р №6. Оценка температурного режима помещений.	1		0.5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cf684
25.	Утомление, переутомление, стресс. Стрессоустойчивость. Пр/р №3 Развитие утомления.	1		0.5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cf7e2
26.	Темпераменты.	1				Библиотека ЦОК

						https://m.edsoo.ru/863cfb20
27.	Биоритмы. Биологические часы. Л/р №7. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей.	1		0.5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cfd3c
28.	Сон. Гигиенический режим сна.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cfeea
29.	Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863cfeea
30.	Профилактика нарушений функционирования органов слуха и шум. Л/р №8 Острота слуха и шум.	1		0.5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d0340
31.	Половые железы. Вторичные половые признаки.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d0340
32.	Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d0340
33.	Защита проекта в рамках промежуточной аттестации	1	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d0340
34.	Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения.	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d0340
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	5,5		

