

Приложение 33 к основной
общеобразовательной программе –
образовательной программе основного
общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА «ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА: КУЛЬТУРА
ЗДОРОВЬЯ»
8 класс**

Рабочая программа учебного курса «Экология человека: культура здоровья» для учащихся 8 класса обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учетом основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы.

Содержание учебного курса

Окружающая среда и здоровье человека. Здоровье и образ жизни. Виды здоровья. Человек как объект исследования различных наук. Красота и здоровье. История развития представлений о здоровом образе жизни. Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды. Биосоциальная природа человека.

Влияние факторов среды на системы органов. Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).

Опорно-двигательная система. Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека. Изучение влияния высоты каблука на состояние опорно-двигательной системы.

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье. Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

Дахание. Правильное дыхание.

Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Рациональное питание и культура здоровья. Нормы питания. Оценка рациона питания. Быстрое питание, или фастфуд. Модные напитки. Мороженое: секреты маркировки.

Кожа. Гигиена кожи. Воздействие солнечных лучей на кожу. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Средства и способы закаливания.

Нервная система человека. Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.

Зрение человека. Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Профилактика близорукости. Звуковое восприятие. Гигиена слуха. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия.

Стресс как негативный биосоциальный фактор. Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Биоритмы и причины их нарушений. Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни. Влияния окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

Репродуктивное здоровье. Значение и формы размножения в природе. Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Репродуктивное здоровье человека. Проблемы взросления и культура здоровья. Планирование семьи. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли. Инфекции, передающиеся половым путем. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты освоения учебного курса:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

8) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

9) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты освоения учебного курса включают:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения учебного курса

Обучающийся научится:

1) оценивать состояние своего здоровья (в том числе последствия применения диоксинов, пестицидов, нитратов, употребления пищевых добавок, газированных напитков);

2) устанавливать связь между биосоциальными факторами среды и своим здоровьем;

3) соблюдать гигиенические правила для ведения здорового образа жизни;

4) проводить наблюдения и самонаблюдения;

5) основам экологической культуры человека;

6) искать пути решения экологических проблем, связанных с деятельностью человека;

7) учитывать влияние факторов среды на генофонд человека;

8) понимать значение рационального питания для здоровья человека и роль биоритмов, оказывающих влияние на его жизнедеятельность.

Обучающийся получит возможность научиться:

1) проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;

2) систематизировать и обобщать разные виды информации;

3) пользоваться простыми биологическими приборами, инструментами и оборудованием;

4) устанавливать взаимосвязи здоровья человека и его образа жизни;

5) определять факторы, укрепляющие здоровье человека в процессе онтогенеза;

6) систематизировать основные условия сохранения здоровья человека;

7) осознавать необходимость своего участия в охране окружающей среды;

8) выявлять и характеризовать позитивное и негативное влияние абиотических факторов на состояние здоровья человека;

9) осознавать опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности;

10) выявлять основные стрессогенные факторы среды;

11) грамотно оформлять полученные результаты исследований в виде отчётов, таблиц;

12) определять собственную позицию по отношению к экологическим проблемам современности, которые отражаются на здоровье человека;

13) использовать ресурсы Интернета, работать с учебной и научно-популярной литературой, с периодическими изданиями.

Тематическое планирование учебного курса «Экология человека: культура здоровья человека»

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Окружающая среда и здоровье человека (6 ч.)		
1	Что изучает экология человека. Здоровье и образ жизни	1
2	История развития представлений о здоровом образе жизни	1
3	Из истории развития взаимоотношений человека с природой	1
4	Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях	1
5	Влияние климатических факторов на здоровье	1
6	Экстремальные факторы окружающей среды	1
Влияние факторов среды на системы органов (22 ч.)		
7	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия)	1
8	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы	1
9	Воздействие двигательной активности на организм человека	1
10	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови	1
11	Иммунитет и здоровье	1
12	Условия полноценного развития системы кровообращения	1
13	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы	1
14	Правильное дыхание	1
15	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор	1
16	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний	1
17	Рациональное питание и культура здоровья	1
18	Воздействие солнечных лучей на кожу	1
19	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание	1
20	Средства и способы закаливания	1
21	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы	1
22	Условия нормального функционирования зрительного анализатора	1
23	Внешние воздействия на органы слуха и равновесия	1
24	Стресс как негативный биосоциальный фактор	1
25	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности	1
26	Биоритмы и причины их нарушений	1
27	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа	1

	жизни	
28	Влияния окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции	1
Репродуктивное здоровье (6 ч.)		
29	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов	1
30	Проблемы взросления и культура здоровья	1
31	Факторы риска внутриутробного развития	1
32	Гендерные роли	1
33	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор	1
34	Обобщающий урок по курсу «Экология человека: культура здоровья»	1