

Приложение к Основной образовательной
программе основного общего образования
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Общеобразовательная школа №7»
с изменениями от 31.08.2019 приказ № 224

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Факультативного курса
« Экология человека »**

8 класс

Учителя

Костюк Лилия Николаевна

Планируемые результаты факультативного курса

1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведётся в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации.

2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

3. Предметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группами результатов учебных предметов, раскрывают и детализируют их.

В результате изучения дисциплины учащийся должен *знать*:

- о воздействии экологических факторов на организм человека; какое влияние оказывает природная и социальная среда на здоровье человека;
- влияние климатических факторов на здоровье;
- влияние электрических и магнитных полей, ионизирующей радиации на организм человека;
- последствия вредных привычек;
- факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем; на развитие и функционирование нервной системы; внешние воздействия на органы зрения, слуха и равновесия, на кожный покров;
- особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.
- причины заболеваний, передающихся половым путем, их профилактика и лечение;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- основные принципы лекарственной помощи;
- факторы здоровья и факторы риска болезни;

уметь:

- объяснять, как связаны здоровье и образ жизни; какое влияние оказывает климат на здоровье; от чего зависит возникновение перегрузок; как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека; роль белков, жиров, углеводов в организме; какой вред организму наносят нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы;
- приводить примеры факторов, влияющих на кровеносную, опорно-двигательную, дыхательную, пищеварительную и др. системы; факторов риска внутриутробного развития; оказывающих положительное и отрицательное влияние на организм человека в

подростковом возрасте;

- давать оценку диетам;
- перечислять биологические и социальные различия мужчин и женщин;
- описывать собственные наблюдения или опыты, различать в них цель, условия проведения и полученные результаты;
- использовать дополнительные источники информации для выполнения учебной задачи;
- находить значение указанных терминов в справочной литературе;
- кратко пересказывать доступный по объему текст естественнонаучного характера; выделять его главную мысль;
- использовать изученную естественнонаучную лексику в самостоятельно подготовленных устных сообщениях;
- следовать правилам безопасности при проведении практических работ;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- соблюдения мер профилактики отравлений, вирусных и бактериальных заболеваний, стрессов, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); правил поведения в природной среде;
- выполнения основных видов физических упражнений;
- применения правил пребывания на солнце; правил закаливания; правил гигиены сна; методов релаксации; гигиенических рекомендаций работы на компьютере;
- предупреждения переутомления;
- оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;
- уходе за больными.

Содержание курсу, формы и виды деятельности.

Введение (1 час)

Что изучает экология человека. Разделы экологии человека (биологическая, социальная, прикладная). Экологические факторы: биотические, абиотические, антропогенные (социальные, физические, химические, биологические).

Окружающая среда и здоровье человека (7 часов)

Природная и социальная среда. Здоровье (физическое, психическое, социальное). Образ жизни. Режим дня. Лабораторная работа № 1 «Оценка состояния физического здоровья». Отношение к здоровому образу жизни на разных этапах развития человеческого общества (от первобытного человека до наших дней). Изменения взглядов на здоровый образ жизни. Этапы в истории развития взаимоотношений человека с природой. Экологическая катастрофа. Антропология. Этнография. Расы человека: негроидная,

европейская, монголоидная. Типы телосложения: арктический, тропический, пустынный, высокогорный. Климат и здоровье. Погода и здоровье. Биометеорология. Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

Влияние факторов среды на системы органов (19 часов)

Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ. Опорно-двигательная система: кости и мышцы. Факторы: наследственность, питание, физическая нагрузка, алкоголь, табакокурение. Гиподинамия у детей и взрослых. Активный образ жизни. Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови детей и взрослых. Климатогеографические факторы. Радиационное облучение. Курение, алкоголь, лекарственные препараты, влияющие на развитие плода. Гипоксия. Анемия. Система кровообращения. Ударный объем. Частота сердечных сокращений. Юношеская гипертензия. Горная болезнь. Канцерогены. Носовое дыхание. Правильное дыхание. Питательные вещества. Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные соли. Вкусовые компоненты. Природные пищевые компоненты: растительные волокна, молочнокислые бактерии, дрожжи. Вредные вещества: нитраты, нитриты, пестициды, тяжелые металлы. Заболевания, вызываемые болезнетворными организмами: сальмонеллез, ботулизм. Рациональное питание. Культура питания. Диета. Факторы, оказывающие влияние на кожу. Инфракрасные, видимые, ультрафиолетовые лучи. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце. Теплоотдача: теплопроводение, теплоизлучение, потоиспарение, участие кровеносных сосудов. Закаливание. Солнечные ванны. Воздушные ванны. Водные процедуры. Утомление. Переутомление. Фотоэпилепсия. Работа на компьютере. Звук. Шум. Укачивание. Вибрационная болезнь. Стресс. Стадии стресса. Методы релаксации: простое расслабление мышц, метод медитативной релаксации, антистрессовая релаксация, чередующееся носовое дыхание.

Темпераменты: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик. Стрессоустойчивость. Биоритмы. Основные группы биоритмов. Биологические часы.

Сон. Значение фаз сна. Продолжительность сна. Гигиена сна.

Щитовидная железа. Эпифиз.

Репродуктивное здоровье (8 часов)

Половые железы. Половые гормоны. Период полового созревания. Вторичные половые признаки. Половая жизнь. Беременность. Естественное и искусственное прерывание беременности. Внутриутробное развитие. Факторы риска: физические, биологические, химические. Роль и место мужчины и женщины в обществе. Сифилис. Гонорея. Хламидиоз. Трихомоноз. Герпес. СПИД. Ответственное поведение.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Введение 1 час		
1.	Что изучает экология человека.	1
Глава 1. Окружающая среда и здоровье человека - 7 ч.		
2.	Здоровье и образ жизни. <i>Лабораторная работа № 1 «Оценка состояния физического здоровья».</i>	1
3.	История развития представлений о здоровом образе жизни.	1
4.	Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	1
5.	Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях.	1
6.	Влияние климатических факторов на здоровье.	1
7.	Экстремальные факторы окружающей среды.	1
8.	Обобщающий урок по главе 1.	1
Глава 2. Влияние факторов среды на системы органов - 19 ч.		
9.	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).	1
10.	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека.	1
11.	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье. <i>Лабораторная работа № 2 «Оценка состояния противоинфекционного иммунитета»</i>	1
12.	Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. <i>Лабораторная работа № 3 «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку».</i>	1
13.	Правильное дыхание. <i>Лабораторная работа № 4 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»</i>	1
14.	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор.	1
15.	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими	1

	заболеваний. <i>Практическая работа № 1 «О чем может рассказать упаковка»</i>	
16.	Рациональное питание и культура здоровья.	1
17.	Урок обобщение по теме: «Условия правильного формирования опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем».	1
18.	Воздействие солнечных лучей на кожу.	1
19.	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание: средства и способы.	1
20.	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.	1
21.	Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на слух и органы равновесия. <i>Лабораторная работа № 5 «Воздействие шума на остроту слуха».</i>	1
22.	Стресс как негативный биосоциальный фактор. <i>Лабораторная работа № 6 «Оценка температурного режима учебных помещений».</i>	1
23.	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.	1
24.	Биоритмы и причины их нарушения.	1
25.	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.	1
26.	Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.	1
27.	Обобщающий урок по главе 2.	1
Глава 3. Репродуктивное здоровье - 7 ч.		
28.	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.	1
29.	Проблемы взросления и культура здоровья.	1
30.	Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли.	1
31.	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем.	1
32.	Ответственное поведение как социальный фактор.	1

33.	Обобщающий урок по главе 3.	1
34.	Обобщающий урок по всему курсу «Экология человека». Зачет.	1
	Итого: 34 часа	