

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верхне-Моховичская основная школа Демидовского района Смоленской области

Рассмотрена
на заседании Педагогического совета
Протокол №7 от 23.05.2024 г



Утверждена
приказом директора
МБОУ Верхне-
Моховичской ОШ
от 23.05.2024 г. № 31 о/д
Н.А. Шамкова

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Экологи человека. Культура здоровья»
на базе центра образования
естественно-научной и технологической направленностей
«Точка Роста»

Для 8 класса
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
Учитель: Медведева Т.В.

Верхние Моховичи 2024 г.

Содержание

Планируемые результаты освоения программы

Содержание курса

Тематическое планирование

Программа курса внеурочной деятельности «Экологии человека. Культура здоровья», реализуемая с использованием средств обучения и воспитания центра образования естественно-научной и технологической направленностей, адресована обучающимся 8 классов, рассчитана на 34 учебных часа.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

- Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
- Обучить учащихся приемам профилактики заболеваний.
- Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
- Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- Обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

Программа рассчитана на один год по 1 часу в неделю, всего 34 часа.

Результатом прохождения курса предусмотрена защита проектов обучающихся по выбранной ими теме.

Изучение данного курса в основной школе дает учащимся возможность достичь:

Личностных результатов:

Осознавать единство и целостность окружающего мира, возможность его познаваемости и объяснимости на основе достижений науки;

Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение;

Осознавать потребность и готовность к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы;

Понимать ценность здорового и безопасного образа жизни. Оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья;

Формировать личностные представления о ценности природы, осознавать значимость и общность глобальных проблем человечества. Оценивать экологический риск взаимоотношений человека и природы;

Формировать экологическое мышление: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды - гаранта жизни и благополучия людей на Земле.

Метапредметных результатов:

Овладеть учебными умениями: работать с учебной и справочной литературой, логично излагать материал; составлять план ответа, план

параграфа, рассказа, ставить и проводить демонстрационные опыты, проводить наблюдения, анализировать текст, таблицу, рисунок и на этой основе формулировать выводы;

Уметь работать с информацией: самостоятельно вести поиск источников (справочные издания на печатной основе и в виде CD, периодические издания, ресурсы Интернета); проводить анализ и обработку информации;

Овладеть исследовательскими умениями: формулировать проблему исследования, определять цели, гипотезу, этапы и задачи исследования, самостоятельно моделировать и проводить эксперимент и на его основе получать новые знания; осуществлять фиксирование и анализ фактов или явлений, видеть пути и способы решения исследуемой проблемы; проводить презентацию полученных знаний и опыта;

Овладеть коммуникативными умениями и опытом межличностных коммуникаций, корректного ведения диалога и дискуссии.

Предметных результатов:

В познавательной (интеллектуальной) сфере:

Понимать смысл биологических терминов и понятий;

Определять части и органоиды животной клетки, основные типы тканей, описывать их особенности;

Объяснять строение и функции различных систем органов в организме человека;

Выявлять взаимосвязь строения и функций различных систем органов

Устанавливать закономерности правильного рациона и режима питания в зависимости от энергетических потребностей организма человека;

Объяснять роль инстинктов для животных и человека

Характеризовать особенности высшей нервной деятельности человека.

Обосновывать значимость психических явлений и процессов в жизни человека;

Определять место человека в живой природе;

Овладеть методами биологической науки: наблюдение и описание биологических объектов и процессов; проводить биологические эксперименты и объяснять их результаты;

В ценностно-ориентировочной сфере:

Знание основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни;

Анализ и оценка последствий деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье человека.

В сфере трудовой деятельности:

Знание и соблюдение правил работы в кабинете биологии;

Соблюдение правил безопасности работы с лабораторным оборудованием и биологическими объектами.

В сфере физической деятельности:

Овладение знаниями, необходимыми для ведения здорового образа жизни;

Обосновывать значение знаний о гигиене и способах оказания первой медицинской помощи при травмах и повреждениях различных органов;

В эстетической сфере:

Развитие эмоционального и эстетического восприятия объектов живой природы.

В результате изучения курса «Экология человека. Культура здоровья» в основной школе:

Обучающийся научится:

- представлять взаимосвязь здоровья и образа жизни;
- оценивать воздействие природных и социальных факторов на организм человека; влияние факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов; на психическое, физическое и соматическое здоровье человека;
- выделять основные условия сохранения здоровья;
- факторы, укрепляющие здоровье в процессе развития человеческого организма;
- необходимость участия в охране окружающей среды.
- фундаментальные понятия экологии человека;
- выделять существенные признаки биологических объектов (животных клеток и тканей, органов и систем органов человека) и процессов жизнедеятельности, характерных для организма человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды, родства человека с животными;
- аргументировать, приводить доказательства отличий человека от животных; аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- выявлять примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
- различать по внешнему виду, схемам и описаниям реальные биологические объекты (клетки, ткани органы, системы органов) или их изображения, выявлять отличительные признаки биологических объектов;
- сравнивать биологические объекты (клетки, ткани, органы, системы органов), процессы жизнедеятельности (питание, дыхание, обмен веществ, выделение и др.); делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями клеток и тканей, органов и систем органов;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;
- знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии.

Обучающийся получит возможность научиться:

- оценивать состояние своего здоровья;
- находить связь между биосоциальными факторами среды и здоровьем человека;
- соблюдать гигиенические правила (питания, дыхания, сна и др.), режима дня (двигательной активности, труда, отдыха и др.);
- применять способы закаливания и ухода за кожей;
- уменьшать вредное воздействие стресса и утомления;
- проводить наблюдения и самонаблюдения;
- различать научную и паранаучную информацию о влиянии различных экологических факторов на человека и его здоровье;
- прогнозировать возможные последствия изменения окружающей среды на бытовом уровне;
- объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;
- находить информацию о строении и жизнедеятельности человека в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, Интернет-ресурсе, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую; оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- соблюдать меры профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами; предупреждения травматизма, стрессов, ВИЧ - инфекции, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); профилактики нарушения осанки, зрения, слуха; инфекционных и простудных заболеваний;
- изучать биологические объекты и процессы: работать с микроскопом и изготавливать простейшие препараты для микроскопических исследований; ставить биологические эксперименты, описывать и объяснять результаты опытов; изучать свой организм, вести наблюдения за состоянием собственного организма, рассматривать на готовых микропрепаратах и описывать биологические объекты;
- использовать на практике приемы рациональной организации труда и отдыха; проведения наблюдений за состоянием собственного организма; составляющие исследовательской и проектной деятельности по изучению организма человека;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека, распознавать отклонения от нормы в состоянии органов и систем
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников; составлять план, конспект, реферат
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач

связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Содержание программы.

«Экология человека. Культура здоровья» 8 класс

Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека (7 часов)

Что изучает экология 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. Здоровье и образ жизни. Здоровый образ жизни.

История развития представлений о здоровом образе жизни. Этапы развития взаимоотношений человека с природой.

Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека: негроидная, европеоидная, монголоидная. Этнография.

Климат и здоровье. Биометеорология. Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

Основные понятия.

Экология человека: биологическая, социальная, прикладная. Экологические факторы: абиотические, биотические, антропогенные (социальные, физические, химические, биологические).

Человек - биосоциальное существо. Природная и социальная среда. Здоровье. Образ жизни. Режим дня. Экологическая катастрофа. Этапы развития природы и человека. Антропология. Этнография. Расы человека: негроидная, европейская, монголоидная. Типы телосложения: арктический, тропический, пустынный, высокогорный.

Климат и здоровье. Погода и здоровье. Биометеорология.

Экстремальные факторы окружающей среды: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

Лабораторная работа №1 «Оценка состояния физического здоровья».

Проектная деятельность.

Этнические группы, проживающие в вашем населённом пункте, их общность и особенности.

Тема 2. Влияние факторов среды на системы органов

Влияние природно-климатических условий на разные группы населения.

Мои этнические корни. Этнография моей семьи.

Народная мудрость гласит... (пословицы, поговорки, приметы о климате, погоде и здоровье).

Климатические курорты нашей страны (или нашего региона).

Прогноз погоды устами медика. (О профилактике некоторых заболеваний).

Города Древнего мира (Афины, Спарта, Карфаген и др.): условия

существования разных групп населения и их взаимоотношения с окружающей средой.

Влияние капиталистического производства на природу и здоровье человека, (смотрим на мир глазами литературных героев по произведениям 19-20 веков).

Наиболее актуальные экологические проблемы вашего региона.

История возникновения отдельных экологических проблем вашего региона.

Группы населения и природно-климатические условия.

Климат и здоровье.

Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ).

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Гиподинамия. Основные категории физических упражнений.

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Гипоксия. Анемия. Изменение клеток иммунной системы. Иммунитет и здоровье. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД.

Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертония. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

Правильное дыхание. Горная болезнь.

Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты - важный экологический фактор. Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитаминозы. Питьевой режим. Чужеродные, вредные примеси пищи, их воздействие на организм. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Рациональное питание и культура здоровья. Режим питания. Диета.

Воздействие солнечных лучей на кожу. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце. Температура окружающей среды и участие (роль) кожи в терморегуляции. Закаливание. Средства и способы закаливания.

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Утомление, переутомление, стресс. Стресс как негативный биосоциальный фактор. Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности. Темпераменты. Биоритмы и причины их нарушений.

Биологические часы. Гигиенический режим сна - составляющая здорового образа жизни. Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия. Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия.

Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.

Влияния окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

Основные понятия. 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. Основные категории физических упражнений: аэробные, силовые, растяжки.

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови детей и взрослых. Гипоксия. Анемия.

Изменённые клетки. Иммуитет и здоровье. Онкологические заболевания. Аллергия. Аллерген. СПИД.

Ударный объём. Частота сердечных сокращений. Гипертония. Юношеская гипертония.

Горная болезнь. Канцерогены. Носовое дыхание. Правильное дыхание.

Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные соли. Вкусовые компоненты. Природные пищевые компоненты: растительные волокна, молочнокислые бактерии, дрожжи.

Вредные вещества: нитриты, нитраты, пестициды, тяжёлые металлы. Заболевания, вызываемые болезнетворными организмами: сальмонеллёз, ботулизм.

Рациональное питание. Культура питания. Диета.

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.

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

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

Щитовидная железа, эпифиз.

Лабораторные работы:

Лабораторная работа №2 «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой».

Лабораторная работа №3 «Оценка состояния противоиинфекционного иммунитета». Лабораторная работа №4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку»

Лабораторная работа №5 «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы».

Лабораторная работа №6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений». Лабораторная работа №7 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».

Лабораторная работа №8 «Развитие утомления».

Лабораторная работа №9 «Воздействие шума на остроту слуха».

Лабораторная работа №10 «Оценка температурного режима учебных помещений»
Лабораторная работа №11 «Определение некоторых свойств нервных процессов, лежащих в основе деления на типы высшей нервной деятельности».

Лабораторная работа №12 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».

Практические работы:

Практическая работа №1 «О чём может рассказать упаковка продукта (выполняется по желанию)».

Проектная деятельность:

Польза движений в судьбах великих людей всех эпох (полководцы, политики, деятели науки, культуры и др.).

Режим двигательной активности для разных возрастных групп.

Режим занятий на спортивных тренировках.

Роль прививок в поддержании здоровья населения.

Артериальное давление и пульс - показатели состояния сердечно-сосудистой системы. Помощь больным, страдающим сердечными или онкологическими заболеваниями. Формирование навыков активного образа жизни.

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

Рациональное питание.

Блюда национальной кухни: попытка объяснения вековых традиций.

Диета и здоровье.

Режим питания (мой, моей семьи, моих друзей).

Профессия косметолог.

История возникновения разных способов закаливания у народов мира.

Опыты и наблюдения по закаливанию.

Закаливание и уход за кожей.

Бережное отношение к здоровью.

Формирование организма подростка под действием гормонов гипофиза и щитовидной железы (выполняется по желанию).

Из истории научных открытий (о биоритмах).

Микроисследование по биоритмам или утомлению.

Профессия - врач (невропатолог, психолог, окулист, лор) или «Нужна ли диспансеризация».

Вещие сны: правда и вымысел.

Установление норм и продолжительности, предъявляемые к сну человека. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к сну человека.

Тема 3. Репродуктивное здоровье (6 часов)

Половые железы. Вторичные половые признаки. Период полового созревания. Половая жизнь.

Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие.

Особенности развития организма юноши и девушки под воздействием

биосоциальных факторов. Проблемы взросления и культура здоровья. Гендерные роли.

Заболевания, передающиеся половым путём. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём. Ответственное поведение как социальный фактор. Значение ответственного поведения.

Основные понятия. 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. Сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомоноз, герпес, СПИД.

Ответственное поведение.

Название темы курса	Количество часов	Лабораторные работы	Практические работы
Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека	7	1	
Тема 2. Влияние факторов среды на системы органов	22	11	1
Тема 3. Репродуктивное здоровье	6		
Итого:	35	12	1

Календарно-тематическое планирование

№ урока п/п	Название темы курса и темы урока	Дата
1	Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека (7 ч.) Что изучает экология человека.	
2	Здоровье и образ жизни. Лабораторная работа №1 «Оценка состояния физического здоровья».	
3	История развития представлений о здоровом образе жизни.	
4	Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	
5	Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях.	
6	Влияние климатических факторов на здоровье.	
7	Экстремальные факторы окружающей среды.	
8	Тема 2. Влияние факторов среды на системы органов (22ч.) Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).	
9	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	

10	Воздействие двигательной активности на организм человека. Лабораторная работа №2 «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой». История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.	
11	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	
12	Иммунитет и здоровье. Лабораторная работа №3 «Оценка состояния противоионфекционного иммунитета»	
13	Условия полноценного развития системы кровообращения. Лабораторная работа №4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку»	
14	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Лабораторная работа №5 «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы»	
15	Правильное дыхание. Лабораторная работа №6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений» «Оценка уровня загрязнения атмосферного воздуха веществами, попадающими в окружающую среду, в результате работы автотранспорта»	
16	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты - важный экологический фактор. Лабораторная работа «Определение содержания нитратов в пробах воды» Лабораторная работа «Определение рН в различных напитках»	
17	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Практическая работа №1 «О чём может рассказать упаковка продукта (выполняется по желанию).	
18	Рациональное питание и культура здоровья. Золотые правила питания. Творческий проект «Мое любимое блюдо».	
19	Воздействие солнечных лучей на кожу.	
20	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Лабораторная работа №7 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».	
21	Средства и способы закаливания.	
22	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Лабораторная работа №8 «Развитие утомления».	
23	Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Правильная организация света при учебных занятиях, организация работы за компьютером Лабораторная работа «Измерение уровня освещенности»	
24	Внешние воздействия на органы слуха и равновесия. Лабораторная работа №9 «Воздействие шума на остроту слуха».	
25	Стресс как негативный биосоциальный фактор. Лабораторная работа №10 «Оценка температурного режима учебных помещений»	

26	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Лабораторная работа №11 «Определение некоторых свойств нервных процессов, лежащих в основе деления на типы высшей нервной деятельности».	
27	Биоритмы и причины их нарушений. Лабораторная работа №12 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».	
28	Гигиенический режим сна - составляющая здорового образа жизни. Сон - лучшее лекарство. Практическая работа « Влияние «недосыпа» на когнитивные способности»	
29	Влияния окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.	
30	Тема 3. Репродуктивное здоровье (6ч.) Особенности развития организма юноши и девушки под воздействием биосоциальных факторов.	
31	Проблемы взросления и культура здоровья.	
32	Факторы риска внутриутробного развития.	
33	Гендерные роли.	
34	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём. Ответственное поведение как социальный фактор.	