

**МБОУ СОШ № 22**

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО

\_\_\_\_\_ Воронцова Н.А.

Протокол от 31.08.2023 №1

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора УВР

\_\_\_\_\_ Прохина И. П.

31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

\_\_\_\_\_ Чиркова М. Ю.

Приказ 01.09.2023 № 133 - д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Экология человека: культура здоровья»,**

для обучающихся 8 класса

## Пояснительная записка

В результате реализации программы учебного курса учащиеся будут иметь представление о физических и биологических компонентах окружающей среды; смогут оценить социально-экономическую обстановку и проблемы развития общества; усвоят экологические и этические нормы, ценности, профессиональные навыки.

Одним из главных компонентов содержания образования в наше время становится экология как система научных и учебных дисциплин об окружающем мире и устойчивом развитии человеческой цивилизации. В современный период биологические аспекты экологии всё больше дополняются социальными, отражающими закономерности взаимодействия общества с природой, человека и биосферы. По мере расширения круга изучаемых проблем окружающей среды экология превращается в интегральную науку, которая затрагивает все сферы экономической, социальной, духовной жизни человека и общества. Потребность в экологическом образовании связана с необходимостью обеспечения благоприятной среды для жизни человека. Качество окружающей среды определяет здоровье людей – основное право человека и главную цель развития цивилизации.

Единство программы обеспечивает координацию поэтапного изучения основ экологических знаний и воспитания экологической культуры у учащихся. Истинный интерес к учебному курсу возникает у ученика тогда, когда приходит глубокое понимание изучаемого и формируется устойчивая потребность в приобретении новых знаний, умений и навыков в конкретной области. В результате реализации программы учащиеся будут иметь представление о физических и биологических компонентах окружающей среды; смогут оценить социально-экономическую обстановку и проблемы развития общества; усвоят экологические и этические нормы, ценности, профессиональные навыки.

Настоящая программа предназначена для формирования у учащихся убеждения, что физическое, психическое и духовное здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни, состояния окружающей социальной и природной среды. Программа рассчитана на учащихся, знакомых с иерархической и структурной организацией органического мира.

## Содержание программы

### 1. Окружающая среда и здоровье человека (7ч).

Что изучает экология человека. Здоровье и образ жизни. 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.

### 2. Влияние факторов среды на системы органов (22ч).

Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.

Воздействие двигательной активности на организм человека.

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.

Иммунитет и здоровье.

Условия полноценного развития системы кровообращения.

Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

Правильное дыхание.

Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты — важный экологический фактор.

Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.

Рациональное питание и культура здоровья.

Воздействие солнечных лучей на кожу.

Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание.

Средства и способы закаливания.

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.

Условия нормального функционирования зрительного анализатора.

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.  
Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

### **3. Репродуктивное здоровье (5ч)**

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.

Проблемы взросления и культура здоровья.

Факторы риска внутриутробного развития.

Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём.

Ответственное поведение как социальный фактор.

## **Планируемые результаты освоения**

### **Предметные результаты обучения**

Учащиеся получат возможность научиться:

- понятия «здоровье» и «болезнь»;
- факторы здоровья и факторы риска болезни;
- связи между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- место человека в системе животных;
- понятие о наследственных болезнях и их предупреждение;
- понятие о природноочаговых болезнях.
- оценивать среду жизнедеятельности человека;
- объяснять на примерах прямое и косвенное влияние факторов природной среды на здоровье человека;
- составлять свою родословную и карту здоровья;
- анализировать и оценивать образ жизни своей семьи и свой собственный;
- подтверждать фактами, примерами значимость каждого компонента ЗОЖ; рационального питания, культуры движения, смены ближайшего окружения;
- обосновывать влияние неблагоприятных воздействий вредных привычек на здоровье человека.

### **Метапредметные результаты обучения**

Учащиеся научатся:

планировать собственную учебную деятельность как самостоятельно, так и под руководством учителя;

участвовать в совместной деятельности (работа в малых группах);

работать в соответствии с поставленной задачей, планом;

выделять главные и существенные признаки понятий;

составлять описание объектов;

составлять простые и сложные планы текста;

осуществлять поиск и отбор информации в дополнительных источниках;

выявлять причинно-следственные связи;

работать со всеми компонентами текста;

оценивать свою работу и деятельность одноклассников.

### **Личностные результаты обучения:**

- формирование ответственного отношения к учению, труду;
- формирование целостного мировоззрения;
- формирование осознанности и уважительного отношения к коллегам, другим людям;
- формирование коммуникативной компетенции в общении с коллегами;
- формирование основ экологической культуры.

## Тематическое планирование.

№ урока	Тема	Дата
<b>1. Окружающая среда и здоровье человека (7ч).</b>		
1	Что изучает экология человека.	
2	Здоровье и образ жизни.	
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.	
<b>2. Влияние факторов среды на системы органов (22ч).</b>		
8	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).	
9	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	
10	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови	
11	Воздействие двигательной активности на организм человека.	
12	Иммунитет и здоровье.	
13	Условия полноценного развития системы кровообращения.	
14	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.	
15	Правильное дыхание.	
16	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты — важный экологический фактор.	
17	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.	
18	Рациональное питание и культура здоровья.	
19	Воздействие солнечных лучей на кожу.	
20	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание.	
21	Средства и способы закаливания.	
22	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.	
23	Условия нормального функционирования зрительного анализатора.	
24	Внешние воздействия на органы слуха и равновесия.	
25	Стресс как негативный биосоциальный фактор.	
26	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.	
27	Биоритмы и причины их нарушений.	
28	Гигиенический режим сна — составляющая здорового образа жизни.	
29	Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.	
<b>3. Репродуктивное здоровье</b>		
30	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.	
31	Проблемы взросления и культура здоровья.	
32	Факторы риска внутриутробного развития.	
33	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём.	
34	Ответственное поведение как социальный фактор	