

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шидловская основная общеобразовательная школа  
Волоконовского района Белгородской области»

| «Рассмотрено»                                                                                                    | «Согласовано»                                                                    | «Утверждаю»                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Руководитель творческой<br>группы<br><u>Шрубченко Е.И.</u><br>Протокол № <u>1</u> от<br><u>«30» июня</u> 2014 г. | Заместитель директора<br>школы<br><u>Попова А.Н.</u><br><u>«30» июня</u> 2014 г. | Директор МБОУ «Шидловская<br>ООШ»<br><u>Ширинова Л.С.</u><br>Приказ № <u>162</u> от<br><u>«08» сентября</u> 2014 г. |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Экология человека. Культура здоровья»

(базовый уровень)

для 8 класса

учителя биологии

Поповой Аллы Николаевны

2014 год

Программа курса ориентирована на учащихся общеобразовательных школ и направлена на дополнение базовых знаний по биологии.

**Главные цели курса** — формирование мировоззрения, развитие разносторонних способностей, воспитание экологической культуры школьников.

**Основными задачами курса являются:**

- 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.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект:

Программа: «Экология человека. Культура здоровья» Авторы: М.З.Федорова, В.С.Кучменко, Т.П.Лукина (из сборника: Природоведение. Биология. Экология: 5-11 классы: программы. – М.: Вентана-Граф, 2010.- 176с.

Экология человека. Культура здоровья . 8класс: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений / М.З.Федорова, В.С.Кучменко, Г.А.Воронина. – М.: Вентана-Граф, 2010.- 144с.: ил.

В данной рабочей программе сохраняется логика построения авторского курса: от общих представлений о среде обитания и условиях существования к конкретному влиянию основных экологических факторов на организм. Рассматриваются вопросы влияния абиотических, биотических, антропогенных факторов на организм человека в целом и их воздействие на системы органов.

Программа рассчитана на 1 час в неделю и включает 5 разделов. Материал разделов распределяется по темам в соответствии с изученными в курсе анатомии системами органов.

Авторская программа рассчитана на 34ч. В соответствии с базисным учебным планом на реализацию данного курса отводится 35ч, поэтому в темы «Введение» и «Заключение» добавлено по 0,5ч.

Для формирования навыков и умений практически использовать полученные знания проводятся лабораторные и практические работы.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

### **Учащиеся должны знать:**

- о взаимосвязи здоровья и образа жизни;
- о воздействии природных и социальных факторов на организм человека;
- о влиянии факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов;
- об основных условиях сохранения здоровья;
- о факторах, укрепляющих здоровье в процессе развития человеческого организма;
- о необходимости участия в охране окружающей среды.

### **Учащиеся должны уметь:**

- оценивать состояние здоровья;
- находить связь между биосоциальными факторами среды и здоровьем человека;
- соблюдать гигиенические правила (питания, дыхания, сна и др.), режим дня (двигательной активности, труда, отдыха и др.);
- применять способы закаливания и ухода за кожей;
- уменьшать вредное воздействие стресса и утомления;
- проводить наблюдения и самонаблюдения.

**Содержание программы  
элективного курса «Экология человека. Культура здоровья».  
8класс**

**Раздел I. Введение (0,5 ч)**

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

**Раздел II. Окружающая среда и здоровье человека (7 ч)**

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.

**Раздел III. Влияние факторов среды на функционирование систем  
органов (22 ч)**

**1. Опорно-двигательная система (2 ч)**

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.

## 2. Кровь и кровообращение (5 ч)

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

Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертензия. Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.

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

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

## 3. Дыхательная система (1 ч)

Правильное дыхание. Горная болезнь.

**Лабораторная работа.** Влияние холода на частоту дыхательных движений.

## 4. Пищеварительная система (4 ч)

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.

## 5. Кожа (3 ч)

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.

## 6. Нервная система. Высшая нервная деятельность (5 ч)

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.

## 7. Анализаторы (2 ч)

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).

## Раздел IV. Репродуктивное здоровье (4 ч)

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

Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие. Заболевания, передающиеся половым путём. Значение ответственного поведения.

## Раздел V. Заключение (0,5 ч)

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

## Формы и средства контроля

Преобладающей формой текущего контроля выступает устный опрос.

Рабочей программой предусматривается проведение 9 лабораторных работ (инструкции по проведению лабораторных работ: Экология человека. Культура здоровья. 8класс: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений / М.З.Федорова, В.С.Кучменко, Г.А.Воронина. – М.: Вентана-Граф, 2010.- 144с.: ил.).

Кроме выше перечисленных основных форм контроля будут осуществляться небольшие текущие тестовые работы в рамках каждой темы в виде фрагментов урока.

## Учебно-методические средства

### Основная литература:

1. Программа: «Экология человека. Культура здоровья» Авторы: М.З.Федорова, В.С.Кучменко, Т.П.Лукина (из сборника: Природоведение. Биология. Экология: 5-11 классы: программы. – М.: Вентана-Граф, 2010.- 176с.

2. Экология человека. Культура здоровья . 8класс: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учреждений / М.З.Федорова, В.С.Кучменко, Г.А.Воронина. – М.: Вентана-Граф, 2010.- 144с.: ил.

### Дополнительная литература:

1. Основы экологии. Сборник задач, упражнений и практических работ к учебнику под редакцией Н.М.Черновой «Основы экологии» / И.А. Жигарев, О.Н.Пономарёва, Н.М.Чернова. – 2-е изд., стерертип. – М.:Дрофа,2006.- 208с., ил.

2. Хабарова Е.И., Панова С.А. Экология в таблицах: Справочное пособие.М.: Дрофа, 2007. – 128с.

3. Экология: учебник для общеобразоват. учреждений / Н.М.Чернова, В.М.Галушин, В.М.Константинов; под ред. Н.М.Черновой.- М.: Дрофа, 2007.- 302с.: ил.

4. Экология. Элективные курсы / авт.-сост. М.В.Высоцкая.- Волгоград: Учитель, 2007.- 117с.