

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Место учебного предмета в учебном плане.
4. Учебно-тематический план.
5. Содержание учебного предмета.
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
7. Требования к знаниям учащихся.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Экология человека. Культура питания» для 8 класса составлена на основе:

- авторской программы М.З.Фёдоровой (М.З.Фёдорова, В.С.Кучменко, Т.П.Лукина)- М.: Вентана-Граф, 2010.

Основные цели курса:

- формирование мировоззрения;
- развитие разносторонних способностей;
- воспитание экологической культуры школьников.

Программа реализуется через систему учебников:

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

Общая характеристика учебного предмета

Курс «Экология человека. Культура здоровья» продолжает единую экологическую линию, начатую в предыдущих классах. В предлагаемой программе сохраняется логика построения 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. При этом существует возможность изменения расположения тем в зависимости от логика изложения курса анатомии и физиологии человека.

Место предмета в учебном плане

Учебный курс «Экология человека. Культура человека» изучается на ступени основного общего образования в 8 классе, в общем объеме 34 ч (1 ч в неделю).

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов по авторской программе	Количество часов по рабочей программе
1	Раздел I. Введение	0,5	1
2	Раздел II. Окружающая среда и здоровье человека.	7	7
3	Раздел III. Влияние факторов среды на функционирование систем органов:	22	21
	1. Опорно-двигательная система	2	2
	2. Кровь и кровообращение	5	5
	3. Дыхательная система	1	1
	4. Пищеварительная система	4	4
	5. Кожа	3	3
	6. Нервная система. Высшая нервная деятельность	5	5
	7. Анализаторы	2	2
4	Раздел IV. Репродуктивное здоровье	4	4
5	Раздел V. Заключение	0,5	1
	Итого	34	34

Практическая часть программы

	По авторской программе	По рабочей программе
1.Лабораторные работы	6	6
2.Практические работы	3	3
3. Проектная деятельность.	6	6

8 класс
Экология человека. Культура здоровья
(34 часов, 1 час в неделю)

В 8 классе получают знания о человеке как о биосоциальном существе, его становлении в процесс антропогенеза и формировании социальной среды. Определение систематического положения человека в ряду живых существ, его генетическая связь с животными предками позволяют осознать учащимся единство биологических законов, их проявление на разных уровнях организации, понять взаимосвязь строения и функции органов и систем, что процессы идут по биологическим законам, независимым от воли человека. Таким образом, выбор между здоровым образом жизни и тем, который ведет к болезни, возможен лишь на начальном этапе. Отсюда следует важность знаний о строении и функциях человеческого тела, о факторах, благоприятствующих и нарушающих здоровье человека. В курсе уделяется большое внимание санитарно-гигиенической службе, охране природной среды, личной гигиене. Включение сведений по психологии позволяет более рационально организовать учебную. Трудовую спортивную деятельность и отдых.

Содержание программы.

8 класс
Экология человека. Культура здоровья
35 часов (1 час в неделю)

Раздел I. Введение (1 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 (21 ч.)

1. Опорно-двигательная система (2час.)

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 час.)

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

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

- **Лабораторные работы.** Оценка состояния противоионфекционного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы.
- **Проектная деятельность.** Здоровье как главная ценность (вакцинация; помощь больным; показатели состояния здоровья).

3. Дыхательная система (1 час)

Правильное дыхание. Горная болезнь.

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

4. Пищеварительная система (4 часа)

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 продуктов.
- **Проектная деятельность.** Рациональное питание.

5. Кожа (3 часа)

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 (4 часа)

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 часа)

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.

Раздел IV. Репродуктивное здоровье (4 часа)

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

Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие.

Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения.

V. Заключение (1 час)

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

Требования к знаниям учащихся

В ходе изучения курса у учащихся формируются знания:

- 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.

В результате усвоения учебного материала курса у учащихся формируются умения:

- 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.

Учебно-методический комплект:

1. Воронина Г.А., Федорова М.З., Экология человека. Культура здоровья: 8 класс : рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций/ - М.: Вентана – Граф, 2007 -2014г.г

2.Федорова М.З., Кучменко В.С. , Воронина Г.А. Экология человека. Культура здоровья. 8 кл. .- М.: Вентана – Граф, 2007.