

Краснодарский край, город Кореновск
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20 им. Е. А. Красильникова
муниципального образования Кореновский район



Дополнительная общеобразовательная программа
«Экология человека. Культура здоровья»
8-10 класс

г. Кореновск, 2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Экология человека. Культура здоровья» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Программа опирается на основные положения программы развития универсальных учебных действий, примерную программу по биологии, программу воспитания и социализации в части формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

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

Основными задачами программы являются: формирование экологически образованной личности, с экологическим стилем мышления, осознающей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья, вносящей личный вклад в экологическое качество окружающей среды.

Практическая направленность программы реализуется в разнообразных формах проектной деятельности, практических и лабораторных работах, участие в природоохранных конкурсах, смотрах, акциях.

Логика построения программы направлена 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 логики изложения курса анатомии и физиологии человека.

Программа рассчитана на 1 час в неделю и включает 5 разделов.

I. Введение.

II. Окружающая среда и здоровье человека

III. Влияние факторов среды на функционирование систем органов

IV. Экологическая культура как ресурс здоровья

V. Заключение

Первый и последний — введение в курс и заключение соответственно. Внутри второго раздела учебный материал распределяется по темам в соответствии с изученными в курсе анатомии системами органов. После изучения основных разделов и тем предусматривается проектная деятельность учащихся. Кроме того, для формирования навыков и умений практически использовать полученные знания включены лабораторные и практические работы.

Место программы в базисном учебном плане

Содержание программы «Экология человека. Культура здоровья» направлено на воспитание и социализацию личности средствами формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Требования к результатам освоения программы «Экология человека. Культура здоровья»

Личностные результаты предусматривают:

- опыт нравственного выбора на основе ценностного отношения к здоровью, экологической безопасности, жизни во всех её проявлениях;
- осознание взаимосвязи телесного и духовного здоровья при ведущей роли нравственности, компетентности и культуры человека;
- положительную мотивацию к действиям по развитию своей экологической грамотности; осознанному отказу от вредных привычек; самоограничению на основе экологических, нравственных и правовых императивов; формированию культуры здорового и экологически безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами являются:

опыт

- применения экосистемной познавательной модели и историко-культурного подхода для изучения здоровья человека и культурных традиций его сохранения во взаимосвязи с социоприродными условиями проживания;
- нравственного выбора и принятия обоснованного решения о стратегии действий в условиях экологического риска; рефлексии и оценки последствий таких действий;
- участия в прениях, дискуссии, полемике, диспуте, дебатах; общения на переговорной площадке, вечере встреч, форуме; выполнения функции модератора; позиционирования в роли лица, ответственного за состояние здоровья окружающих людей и качество окружающей среды;

а также умения:

- находить, обрабатывать, проверять тематическую информацию, фиксировать и использовать её;
- разрабатывать проект в соответствии с требованиями; принимать обоснованное; решение о возможности его реализации в жизни, вносить в него поправки по ходу исполнения, публично оценивать его результаты;
- подчиняться правилам работы в команде, осознанно следовать принципам социального партнёрства;
- формулировать мысль, представлять её публично, аргументировать, убеждать и вести просветительскую работу;
- составлять портфолио, отражать в нём работу по повышению грамотности своей и своего окружения по вопросам экологии и здоровья.

Предметными результатами являются:

представления:

- о культурных традициях заботы о здоровье и качестве окружающей среды у разных народов; традициях здорового образа жизни коренных народов местной территории; экологической культуре как способе и результате адаптации и организации жизнедеятельности в конкретных социоприродных условиях; целостности телесного и духовного здоровья; индивидуальных особенностях ресурсов здоровья и здорового образа жизни; надёжных источниках информации по вопросам экологии и здоровья; ответственных организациях, учреждениях и лицах в области экологии и здоровья; стратегиях поведения в условиях опасностей для здоровья в чрезвычайных и повседневных экологических ситуациях;

— о видах загрязнения окружающей среды (химическом, физическом, биологическом и информационном), их причинах (природные особенности, нерациональное природопользование, вредные привычки, низкая культура личности); нормировании качества среды; воздействии загрязнения среды на генетическое, биохимическое, физиологическое и психическое здоровье человека;

умения:

— раскрывать содержание понятий: здоровье, ресурсы здоровья, здоровый образ жизни, загрязнитель, экологическая безопасность, экологический риск, чрезвычайная экологическая ситуация;

— приводить аргументы, подтверждающие взаимообусловленность телесного и духовного здоровья человека; здоровья человека и экологической безопасности окружающей его среды; здорового образа жизни человека и его экологической культуры;

— оценивать ресурсы своего здоровья и намечать пути их увеличения средствами здорового образа жизни, оздоровления окружающей среды, самообразования и самовоспитания;

— называть особенности здорового образа жизни коренных народов своей местности, включая их рационы питания, предметы домашнего обихода, жилище, одежду, способы природопользования, воспитания здорового потомства; отношение к вредным привычкам, отражённое в традициях, обычаях, фольклоре и верованиях местных коренных народов;

— выполнять практические действия по оценке экологических рисков в повседневных ситуациях, вести экологический мониторинг;

— классифицировать загрязнители по их действию на здоровье; обосновывать способы экологически безопасного поведения и жизнедеятельности в чрезвычайных и повседневных экологических ситуациях;

— проектировать образ жизни, учитывающий экологические риски окружающей среды и индивидуальные особенности человека.

Содержание программы «Экология человека. Культура здоровья»

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 (10 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 (17 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 (3 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 гипертония. 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 (3 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 (2 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 (3 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).

8. Репродуктивное здоровье (1ч)

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

Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие.

Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения.

Раздел IV. Экологическая культура как ресурс здоровья (5ч.)

Приоритет образования и просвещения в решении проблем экологии и здоровья. Ведущий вклад экологической культуры, духовного и социально-психологического здоровья человека в его телесное благополучие, успешную социализацию, возможность рождения здорового ребёнка и долголетие. Примеры экологически направленной, здоровьесберегающей деятельности, поступков из жизни исторических личностей, известных деятелей современности, кумиров подростков. Приоритетность образования и просвещения в решении современных и будущих проблем экологии и здоровья.

Способы и формы просветительской работы.

Просвещение как передача, распространение знаний и культуры. Пропаганда как распространение фактов, аргументов и других сведений для воздействия на общественное мнение. Средства просвещения и пропаганды.

Буклет, плакат, листовка, газета, их задачи и способы изготовления. Компьютерные презентации, видеофильмы.

Раздел V. Заключение (1ч.)

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

Тематическое планирование

Тема программы	Количество часов
Раздел I. Введение.	1
Раздел II. Окружающая среда и здоровье человека	10
Раздел III. Влияние факторов среды на функционирование систем	17
1. Опорно-двигательная система	2
2. Кровь и кровообращение	3
3. Дыхательная система	1
4. Пищеварительная система	3
5. Кожа	2
6. Нервная система. Высшая нервная деятельность	3
7. Анализаторы	2
8. Репродуктивное здоровье	1
Раздел IV. Экологическая культура как ресурс здоровья	5
Раздел V. Заключение	1
Итого	34

Календарно-тематическое планирование
по программе «Экология человека. Культура здоровья»
8-10 класс

№ п.п	Название темы	Практ., лабор. работы	Дата	Примеч.
1	Экология. Экология человека. Введение. Т.1 Окружающая среда и здоровье человека.		09.09	
2	Здоровье и образ жизни. Оценка состояния физического здоровья.	+	16.09	
3	Из истории развития представлений о здоровье и образе жизни.		23.09	
4	Из истории развития взаимоотношений человека и природы.		30.09	
5	Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях.		07.10	
6	Влияние климатических факторов на здоровье.		14.10	
7	Экстремальные факторы окружающей среды.		21.10	
	Т.2 Влияние факторов среды на системы органов.			
8	Вредные привычки.		28.10	
9	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействия двигательной активности на организм.	+	11.11	
10	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммунитет и здоровье. Оценка состояния противoinфекционного иммунитета.		18.11	
11	Условия полноценного развития системы кровообращения. Реакция сердечно-сосудистой системы.	+	25.11	
12	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы.	+	02.12	
13	Правильное дыхание. Влияния холода на частоту дыхания движение.	+	09.12	
14	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты важный экологический фактор.	+	16.12	
15	Чужеродные примеси пищи. Профилактика, вызываемая ими заболеваний. О чем говорит упаковка. Рациональное питание и культура здоровья.	+	23.12	
16	Воздействие солнечных лучей на кожу человека.		13.01	
17	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Реакция организма.	+	20.01	
18	Средства и способы закаливания.		27.01	

19	Факторы, влияющие на развитие и функцию развития нервной системы. Развитие утомления.	+	03.02	
20	Условия нормального функционирования зрительного анализатора.		10.02	
21	Влияние воздействия на органы слуха и равновесия.		17.02	
22	Стресс как негативный биосоциальный фактор. Оценка температурных режима учебных помещений.	+	24.02	
23	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.		02.03	
24	Биоритмы и причины их нарушений. Оценка суточных изменений некоторых физических показателей.	+	16.03	
25	Гигиенический режим сна - составляющая здорового образа жизни.		06.04	
26	Влияние окружающей среды некоторые железы внутренней секреции.		13.04	
27	Промежуточная аттестация (Тест).		20.04	
28	Т.3 Репродуктивное здоровье. Особенности развития юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Культура здоровья.		27.04	
29	Факторы риска внутриутробного развития.		11.05	
30	Заболевания, передающиеся половым путем. Значение ответственного поведения. Ответственное поведение как социальный фактор.		18.05	
31	Итоговый урок по курсу «Экология человека. Культура здоровья».		25.05	
32-34	Резерв			

Список рекомендуемой литературы

Основной

1. *Александрова В. П. и др.* Биология. Диагностические работы для проведения промежуточной аттестации. 5—10 классы. М.: ВАКО, 2013.
2. *Асмолов А.Г.* Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
3. Контрольно-измерительные материалы. Биология. 8 класс /Сост. Н.А. Богданов. М.: ВАКО, 2016.
4. Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования / Под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. М.: Просвещение, 2008.
5. *Леонтович А.В., Саввичев А.С.* Исследовательская и проектная работа школьников. 5—11 классы. М.: ВАКО, 2014.
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591>
7. Письмо Минобрнауки России от 24.11.2011 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся».
8. *Поливанова К.Н.* Проектная деятельность школьников. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.
9. *Пономарева И.И. и др.* Биология. 5—11 классы. Программа курса биологии в основной школе. М.: Вентана-Граф, 2012.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.2.2821-10).
11. Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. М.: Просвещение, 2010.
12. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pnpo>.
13. *Резникова В.З., Сивоглазов В.И.* Биология. Раздел «Человек и его здоровье». Методическое пособие для учителя. М.: ГЕНЖЕР, 1998.
14. Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
15. Государственная программа «Развитие образования» на 2013—20 гг.: [Электронный документ]. Режим доступа: минобрнауки.рф/documents/3409
16. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2010.
17. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
18. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя / Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010.
19. Фундаментальное ядро содержания общего образования / Под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. М.: Просвещение, 2011.

Дополнительный

1. *Асмолов А. Г.* Как будем жить дальше? Социальные эффекты образовательной политики // Лидеры образования. 2007. № 7.
2. *Асмолов А. Г.* Стратегия социокультурной модернизации образования: на пути преодоления кризиса идентичности и построения гражданского общества // Вопросы образования. 2008. № 1.
3. *Асмолов А. Г., Семенов А.Л., Уваров А.Ю.* Российская школа и новые информационные технологии: взгляд в следующее десятилетие. М.: НексПринт, 2010.
4. *Бруновт Е.П. и др.* Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека. М.: Просвещение, 1978.
5. Дистанционные образовательные технологии: проектирование и реализация учебных курсов / Под общ. ред. М.Б. Лебедевой. СПб.: БХВ-Петербург, 2010.
6. *Жильцова О.А.* Организация исследовательской и проектной деятельности школьников: дистанционная поддержка педагогических инноваций при подготовке школьников к деятельности в сфере науки и высоких технологий. М.: Просвещение, 2007.
7. Журналы «Стандарты и мониторинг образования», 2011-2012.

8. *Заир-Бек С.М., Муштавинская И.В.* Развитие критического мышления на уроке. М.: Просвещение, 2011.
9. Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://window.edu.ru>