

Городской округ «город Якутск»
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» городского округа «город Якутск»

«Согласовано»
зам.директора по ВР
Васильева Н.А.


« 09 » 2018г.

УТВЕРЖДАЮ:



директор школы:
Горохова
Т.Н.
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

Составитель: Евсеева Мадлена Васильевна-
учитель биологии

2018 год

Пояснительная записка

Программа кружка знакомит учащихся и расширяет кругозор в области здоровья человека, особенностей наследственных заболеваний, готовит учащихся к вступлению во взрослую жизнь, проводя границу между детством и юношеством, обеспечивает детальное, постепенное становление человека как личности, помогает в простых, жизненных ситуациях. В данном курсе рассматриваются биологические особенности организма человека, психические особенности и эмоционально-волевые, особенности нервной системы, то, что выходит за рамки школьной программы по биологии. Содержание программы и рекомендуемые формы и методы обучения способствуют удовлетворению познавательных интересов, повышению информационной и коммуникативной компетенции, выявлению профессиональных интересов.

Рабочая программа составлена на основе программы «Экология человека. Культура здоровья». Авторы программы: М.З.Федорова, В.С.Кучменко, Т.П.Лукина. Программа входит в сборник программ «Экологическая составляющая курса биологии в основной школе», Москва, Вентана-Граф, 2006.

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. Практическая направленность курса реализуется в разнообразных формах проектной деятельности, практических и лабораторных работах.

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 логики изложения курса анатомии и физиологии человека.

Программа рассчитана на 1 ч в неделю (всего – 34 часа) и включает разделы: «Окружающая среда и здоровье человека», «Влияние факторов среды на функционирование систем органов», «Репродуктивное здоровье». Внутри второго раздела 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 предлагаются лабораторные и практические работы. Выбор лабораторных и практических занятий основан на важности получаемой информации для учащихся как участников учебно-воспитательного процесса (определение запыленности воздуха, шумового и радиационного фона) и как членов своей семьи (определение влияния сигаретного дыма на легкие курящего человека или выявление индивидуальных биоритмов). Таким образом, в 8 классе отрабатываются в большей степени практические умения по использованию полученной теоретической информации для практических целей различных социальных групп.

В программе наряду с основным материалом имеется дополнительный для ознакомительного изучения.

В ходе изучения курса у учащихся должны сформироваться **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 должны сформироваться 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.

Тематический план

№	Основные темы курса	Количество часов	Лабораторные	Проектные, Практические
1.	Введение	1		
2.	Окружающая среда и здоровье человека	6	1	2
3.	Влияние факторов среды на системы органов	23	5	3
4.	Репродуктивное здоровье	4		
	Итого	34	6	5

КАЛЕНТАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

№ уро ка	Тема урока	Кол. часов	Практические и лабораторные работы	дата	
				план	факт
1.	Введение .	1			
Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека (6 ч)					
2.	Экология человека как научное направление.	1			
3.	Здоровье и образ жизни.	1	Лабораторная работа №1. Оценка состояния здоровья.		
4.	История развития представлений о здоровом образе жизни.	1			
5.	Характеристика основных адаптивных типов человека.	1	Проектная деятельность. Группы населения и природно-климатические условия.		
6.	Климат и здоровье.	1	Проектная деятельность. Климат и здоровье.		
7.	Экстремальные факторы окружающей среды	1			
Тема 2. Влияние факторов среды на системы органов (23 ч)					
8.	Вредные привычки, пагубные пристрастия	1			
9.	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	1			
10.	Двигательная активность.	1	Лабораторная работа № 2. Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой.		
11.	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	1			
12.	Иммунитет и здоровье.	1			
13.	Условия полноценного развития системы кровообращения.	1	Лабораторная работа № 3 Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.		
14.	Профилактика нарушений деятельности органов кровообращения.	1			
15.	Здоровье как главная ценность.	1	Проектная деятельность. Здоровье как главная ценность (вакцинация; помощь больным; показатели состояния здоровья).		

16.	Правильное дыхание.	1	Лабораторная работа № 4. Влияние холода на частоту дыхательных движений.		
17.	Состав и значение основных компонентов пищи.	1			
18.	Вредные примеси пищи, их воздействие на организм.	1	Практическая работа № 1. О чем может рассказать упаковка продукта.		
19.	Рациональное питание и культура здоровья	1			
20.	Диета.	1	Проектная деятельность. Диета и здоровье.		
21.	Воздействие на кожу солнечных лучей.	1			
22.	Роль кожи в терморегуляции.	1	Лабораторная работа №5 Развитие утомления.		
23.	Закаливание.	1			
24.	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.	1			
25.	Стресс как негативный биосоциальный фактор	1			
26.	Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности.	1			
27.	Биоритмы. Биологические часы.	1			
28.	Гигиенический режим сна.	1			
29.	Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия.	1	Лабораторная работа № 5. Воздействие шума на остроту слуха.		
30.	Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.	1			
Тема 3. Репродуктивное здоровье (4 ч)					
31.	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов	1			
32.	Проблемы взросления и культура здоровья	1			
33.	Значение ответственного поведения.	1			
34.	Итоговое занятие. Здоровье как одна из главных ценностей.	1			

УМК:

1. Федорова М. З., Кучменко В. С., Ю. Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья: Учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений.- М.: Вентана-Граф, 2007 - 2012.

2. Федорова М. З., Ю. Воронина Г.А. Экология человека: Культура здоровья. 8 класс: Рабочая тетрадь - М.: Вентана-Граф, 2012.