

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Засижьевская средняя школа Ярцевского района Смоленской области**

РАССМОТРЕНО

Председатель ШЭМС

---

Примха Т. А.  
Протокол №1 от «30» 08  
2024 г.

Принято

Педагогический  
совет

Протокол №1 от  
«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

---

Пчёлка Л. Ф.  
Приказ №82 от «31» 08  
2024 г.

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

**«Экология человека. Культура здоровья»**

для 6-х классов

Учитель: Бахметова Наталья Викторовна Учитель биологии

Засижье 2024

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
3. Содержание курса
4. Тематическое планирование

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Экология человека. Культура здоровья», реализуемая с использованием средств обучения и воспитания центра образования естественно-научной и технологической направленностей, адресована обучающимся 6 классов, рассчитана на 34 учебных часа.

**Цель:** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам профилактики заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа рассчитана на один год по 1 часу в неделю, всего 34 часа.

Результатом прохождения курса предусмотрена защита проектов обучающихся по выбранной ими теме.

Изучение данного курса в основной школе дает учащимся возможность достичь:

**Личностных результатов:**

1. Осознавать единство и целостность окружающего мира, возможность его познаваемости и объяснимости на основе достижений науки;
2. Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение;
3. Осознавать потребность и готовность к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы;
4. Понимать ценность здорового и безопасного образа жизни. Оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья;
5. Формировать личностные представления о ценности природы, осознавать значимость и общность глобальных проблем человечества. Оценивать экологический риск взаимоотношений человека и природы;

6. Формировать экологическое мышление: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды - гаранта жизни и благополучия людей на Земле.

**Метапредметных результатов:**

1. Овладеть учебными умениями: работать с учебной и справочной литературой, логично излагать материал; составлять план ответа, план параграфа, рассказа, ставить и проводить демонстрационные опыты, проводить наблюдения, анализировать текст, таблицу, рисунок и на этой основе формулировать выводы;

2. Уметь работать с информацией: самостоятельно вести поиск источников (справочные издания на печатной основе и в виде CD, периодические издания, ресурсы Интернета); проводить анализ и обработку информации;

3. Овладеть исследовательскими умениями: формулировать проблему исследования, определять цели, гипотезу, этапы и задачи исследования, самостоятельно моделировать и проводить эксперимент и на его основе получать новые знания; осуществлять фиксирование и анализ фактов или явлений, видеть пути и способы решения исследуемой проблемы; проводить презентацию полученных знаний и опыта;

4. Овладеть коммуникативными умениями и опытом межличностных коммуникаций, корректного ведения диалога и дискуссии.

**Предметных результатов: 1.      *В познавательной*  
*(интеллектуальной) сфере:***

1.1. Понимать смысл биологических терминов и понятий;

1.2. Определять части и органоиды животной клетки, основные типы тканей, описывать их особенности;

1.3. Объяснять строение и функции различных систем органов в организме человека;

1.4. Выявлять взаимосвязь строения и функций различных систем органов

1.5. Устанавливать закономерности правильного рациона и режима питания в зависимости от энергетических потребностей организма человека;

1.6. Объяснять роль инстинктов для животных и человека

1.7. Характеризовать особенности высшей нервной деятельности человека. Обосновывать значимость психических явлений и процессов в жизни человека;

1.8. Определять место человека в живой природе;

1.9. Овладеть методами биологической науки: наблюдение и описание биологических объектов и процессов; проводить биологические эксперименты и объяснять их результаты;

**2. *В ценностно-ориентировочной сфере:***

2.1. Знание основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни;

2.2. Анализ и оценка последствий деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье человека.

### **3. В сфере трудовой деятельности:**

3.1. Знание и соблюдение правил работы в кабинете биологии;

3.2. Соблюдение правил безопасности работы с лабораторным оборудованием и биологическими объектами.

### **4. В сфере физической деятельности:**

4.1. Овладение знаниями, необходимыми для ведения здорового образа жизни;

4.2. Обосновывать значение знаний о гигиене и способах оказания первой медицинской помощи при травмах и повреждениях различных органов;

### **5. В эстетической сфере:**

5.1. Развитие эмоционального и эстетического восприятия объектов живой природы.

В результате изучения курса «Экология человека. Культура здоровья» в основной школе:

#### **Обучающийся научится:**

- представлять взаимосвязь здоровья и образа жизни;
- оценивать воздействие природных и социальных факторов на организм человека; влияние факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов; на психическое, физическое и соматическое здоровье человека;
- выделять основные условия сохранения здоровья;
- факторы, укрепляющие здоровье в процессе развития человеческого организма;
- необходимость участия в охране окружающей среды.
- фундаментальные понятия экологии человека;
- выделять существенные признаки биологических объектов (животных клеток и тканей, органов и систем органов человека) и процессов жизнедеятельности, характерных для организма человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды, родства человека с животными;
- аргументировать, приводить доказательства отличий человека от животных;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- выявлять примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
- различать по внешнему виду, схемам и описаниям реальные биологические объекты (клетки, ткани, органы, системы органов) или их изображения, выявлять отличительные признаки биологических объектов;
- сравнивать биологические объекты (клетки, ткани, органы, системы органов), процессы жизнедеятельности (питание, дыхание, обмен веществ, выделение и др.); делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями клеток и тканей, органов и систем органов;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;

-знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- оценивать состояние своего здоровья;
  - находить связь между биосоциальными факторами среды и здоровьем человека;
- соблюдать гигиенические правила (питания, дыхания, сна и др.), режима дня (двигательной активности, труда, отдыха и др.);
- применять способы закаливания и ухода за кожей;
- уменьшать вредное воздействие стресса и утомления;
- проводить наблюдения и самонаблюдения;
- различать научную и паранаучную информацию о влиянии различных экологических факторов на человека и его здоровье;
- прогнозировать возможные последствия изменения окружающей среды на бытовом уровне;
  - объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;
  - находить информацию о строении и жизнедеятельности человека в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, Интернет-ресурсе, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую; оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;
  - ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
  - соблюдать меры профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами; предупреждения травматизма, стрессов, ВИЧ - инфекции, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); профилактики нарушения осанки, зрения, слуха; инфекционных и простудных заболеваний;
  - изучать биологические объекты и процессы: работать с микроскопом и изготавливать простейшие препараты для микроскопических исследований; ставить биологические эксперименты, описывать и объяснять результаты опытов; изучать свой организм, вести наблюдения за состоянием собственного организма, рассматривать на готовых микропрепаратах и описывать биологические объекты;
  - использовать на практике приёмы рациональной организации труда и отдыха; проведения наблюдений за состоянием собственного организма; составляющие исследовательской и проектной деятельности по изучению организма человека;
  - анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека, распознавать отклонения от нормы в состоянии органов и систем
  - создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников; составлять план, конспект, реферат
  - работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

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

## **Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека (7 часов)**

Что изучает экология человека. 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. Здоровье и образ жизни. Здоровый образ жизни.

История развития представлений о здоровом образе жизни. Этапы развития взаимоотношений человека с природой.

Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека: негроидная, европеоидная, монголоидная. Этнография.

Климат и здоровье. Биометеорология. Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

### **Основные понятия.**

Экология человека: биологическая, социальная, прикладная. Экологические факторы: абиотические, биотические, антропогенные (социальные, физические, химические, биологические).

Человек - биосоциальное существо. Природная и социальная среда. Здоровье. Образ жизни. Режим дня. Экологическая катастрофа. Этапы развития природы и человека. Антропология. Этнография. Расы человека: негроидная, европейская, монголоидная. Типы телосложения: арктический, тропический, пустынный, высокогорный.

Климат и здоровье. Погода и здоровье. Биометеорология.

Экстремальные факторы окружающей среды: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

### **Лабораторная работа №1 «Оценка состояния физического здоровья».**

#### **Проектная деятельность.**

Этнические группы, проживающие в вашем населённом пункте, их общность и особенности.

Влияние природно-климатических условий на разные группы населения.

Мои этнические корни. Этнография моей семьи.

Народная мудрость гласит... (половицы, поговорки, приметы о климате, погоде и здоровье).

Климатические курорты нашей страны (или нашего региона).

Прогноз погоды устами медика. (О профилактике некоторых заболеваний).

Города Древнего мира (Афины, Спарта, Карфаген и др.): условия существования разных групп населения и их взаимоотношения с окружающей средой.

Влияние капиталистического производства на природу и здоровье человека, (смотрим на мир глазами литературных героев по произведениям 19-20 веков).

Наиболее актуальные экологические проблемы вашего региона.

История возникновения отдельных экологических проблем вашего региона.

Группы населения и природно-климатические условия.

Климат и здоровье.

Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя

и наркотических веществ).

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Гиподинамия. Основные категории физических упражнений.

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

Условия полноценного развития системы кровообращения. Юношеская гипертония. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

Правильное дыхание. Горная болезнь.

Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты - важный экологический фактор. Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитаминозы. Питьевой режим. Чужеродные, вредные примеси пищи, их воздействие на организм. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Рациональное питание и культура здоровья. Режим питания. Диета.

Воздействие солнечных лучей на кожу. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце. Температура окружающей среды и участие (роль) кожи в терморегуляции. Закаливание. Средства и способы закаливания.

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Утомление, переутомление, стресс. Стресс как негативный биосоциальный фактор. Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности. Темпераменты. Биоритмы и причины их нарушений.

Биологические часы. Гигиенический режим сна - составляющая здорового образа жизни. Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия. Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия.

Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.

Влияния окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

**Основные понятия.** Вредные привычки, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ.

Опорно-двигательная система: кости и мышцы. Факторы: наследственность, питание, физическая нагрузка, алкоголь, табакокурение.

Гиподинамия у детей и взрослых. Активный образ жизни. Основные категории физических упражнений: аэробные, силовые, растяжки.

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови детей и взрослых. Гипоксия. Анемия.

Изменённые клетки. Иммуитет и здоровье. Онкологические заболевания. Аллергия. Аллерген. СПИД.

Ударный объём. Частота сердечных сокращений. Гипертония. Юношеская гипертония.

Горная болезнь. Канцерогены. Носовое дыхание. Правильное дыхание.

Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные соли. Вкусовые компоненты. Природные пищевые компоненты: растительные волокна, молочнокислые бактерии, дрожжи.

Вредные вещества: нитриты, нитраты, пестициды, тяжёлые металлы. Заболевания, вызываемые болезнетворными организмами: сальмонеллёз, ботулизм.

Рациональное питание. Культура питания. Диета.

Инфракрасные, видимые, ультрафиолетовые лучи. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце.



Теплоотдача: теплопроводение, теплоизлучение, потоиспарение, участие кровеносных сосудов.  
Закаливание.

Солнечные ванны. Воздушные ванны. Водные процедуры.

Утомление, переутомление.

Фотоэпилепсия. Работа на компьютере.

Звук. Шум. Укачивание. Вибрационная болезнь.

Стресс. Стадии стресса.

Темпераменты: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик. Стрессоустойчивость. Биоритмы.

Биологические часы.

Сон. Значение фаз сна. Продолжительность сна. Гигиена сна.

Щитовидная железа, эпифиз.

### **Лабораторные работы:**

Лабораторная работа №2 «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой».

Лабораторная работа №3 «Оценка состояния противоионфекционного иммунитета». Лабораторная работа №4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку»

Лабораторная работа №5 «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы».

Лабораторная работа №6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений». Лабораторная работа №7 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».

Лабораторная работа №8 «Развитие утомления».

Лабораторная работа №9 «Воздействие шума на остроту слуха».

Лабораторная работа №10 «Оценка температурного режима учебных помещений» Лабораторная работа №11 «Определение некоторых свойств нервных процессов, лежащих в основе деления на типы высшей нервной деятельности».

Лабораторная работа №12 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».

### **Практические работы:**

Практическая работа №1 «О чём может рассказать упаковка продукта (выполняется по желанию).

### **Проектная деятельность:**

Польза движений в судьбах великих людей всех эпох (полководцы, политики, деятели науки, культуры и др.).

Режим двигательной активности для разных возрастных групп.

Режим занятий на спортивных тренировках.

Роль прививок в поддержании здоровья населения.

Артериальное давление и пульс - показатели состояния сердечно-сосудистой системы. Помощь больным, страдающим сердечными или онкологическими заболеваниями. Формирование навыков активного образа жизни.

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

Рациональное питание.

Блюда национальной кухни: попытка объяснения вековых традиций.

Диета и здоровье.

Режим питания (мой, моей семьи, моих друзей).

Профессия косметолог.

История возникновения разных способов закаливания у народов мира.

Опыты и наблюдения по закаливанию.

Закаливание и уход за кожей.

Бережное отношение к здоровью.

Формирование организма подростка под действием гормонов гипофиза и щитовидной железы (выполняется по желанию).

Из истории научных открытий (о биоритмах).

Микроисследование по биоритмам или утомлению.

Профессия - врач (невропатолог, психолог, окулист, лор) или «Нужна ли диспансеризация».

Вещие сны: правда и вымысел.

Установление норм и продолжительности, предъявляемые к сну человека.

Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к сну человека.

### **Тема 3. Репродуктивное здоровье (6 часов)**

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

Беременность. Факторы риска, влияющие на внутриутробное развитие.

Особенности развития организма юноши и девушки под воздействием биосоциальных факторов.

Проблемы взросления и культура здоровья. Гендерные роли.

Заболевания, передающиеся половым путём. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём. Ответственное поведение как социальный фактор. Значение ответственного поведения.

**Основные понятия.** Половые железы. Половые гормоны. Период полового созревания  
Вторичные половые признаки.

Половая жизнь. Беременность. Естественное и искусственное прерывание беременности.

Внутриутробное развитие. Факторы риска: физические, биологические, химические. Сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомоноз, герпес, СПИД.

Ответственное поведение.

Название темы курса	Количество часов	Лабораторные работы	Практические работы
Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека	7	1	
Тема 2. Влияние факторов среды на системы органов	22	11	1
Тема 3. Репродуктивное здоровье	5		
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>1</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ урока п/п	Название темы курса и темы урока	Дата
1	<b>Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека</b> Что изучает экология человека.	05.09
2	Здоровье и образ жизни. Лабораторная работа №1 «Оценка состояния физического здоровья».	12.09
3	История развития представлений о здоровом образе жизни.	19.09
4	Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	26.09
5	Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях.	03.10
6	Влияние климатических факторов на здоровье.	10.10
7	Экстремальные факторы окружающей среды.	17.10
8	<b>Тема 2. Влияние факторов среды на системы органов</b> Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).	24.10
9	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	07.11
10	Воздействие двигательной активности на организм человека. Лабораторная работа №2 «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой». История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.	14.11
11	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	21.11
12	Иммунитет и здоровье. Лабораторная работа №3 «Оценка состояния противомикробного иммунитета»	28.11
13	Условия полноценного развития системы кровообращения. Лабораторная работа №4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку»	05.12
14	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Лабораторная работа №5 «Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы»	12.12
15	Правильное дыхание. Лабораторная работа №6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений» «Оценка уровня загрязнения атмосферного воздуха веществами, попадающими в окружающую среду, в результате работы автотранспорта»	19.12
16	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты - важный экологический фактор. Лабораторная работа «Определение содержания нитратов в пробах воды» Лабораторная работа «Определение рН в различных напитках»	26.12
17	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Практическая работа №1 «О чём может рассказать упаковка продукта (выполняется по желанию)».	28.12

18	Рациональное питание и культура здоровья. Золотые правила питания. Творческий проект «Мое любимое блюдо».	09.01
19	Воздействие солнечных лучей на кожу.	16.01
20	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Лабораторная работа №7 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».	23.01
21	Средства и способы закаливания.	30.01
22	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Лабораторная работа №8 «Развитие утомления».	06.02
23	Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Правильная организация света при учебных занятиях, организация работы за компьютером Лабораторная работа «Измерение уровня освещенности»	13.02
24	Внешние воздействия на органы слуха и равновесия. Лабораторная работа №9 «Воздействие шума на остроту слуха».	20.02
25	Стресс как негативный биосоциальный фактор. Лабораторная работа №10 «Оценка температурного режима учебных помещений»	27.02
26	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Лабораторная работа №11 «Определение некоторых свойств нервных процессов, лежащих в основе деления на типы высшей нервной деятельности».	06.03
27	Биоритмы и причины их нарушений. Лабораторная работа №12 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».	13.03
28	Гигиенический режим сна - составляющая здорового образа жизни. Сон - лучшее лекарство. Практическая работа «Влияние «недосыпа» на когнитивные способности»	20.03
29	Влияния окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.	03.04
30	<b>Тема 3. Репродуктивное здоровье</b> Особенности развития организма юноши и девушки под воздействием биосоциальных факторов.	10.04
31	Проблемы взросления и культура здоровья.	17.04
32	Факторы риска внутриутробного развития.	24.04
33	Гендерные роли.	15.05
34	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём.	22.05