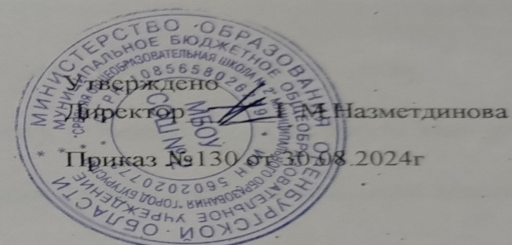


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
муниципального образования «город Бугуруслан»

Рассмотрено
На заседании ШМО
Руководитель ШМО
Кудряшова Т.Н.
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Согласовано
Заместитель директора
М.Д. Астасва
30.08.2024 г.



**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Зелёные пионеры»
(Функциональная грамотность)
8 класса**

Составитель
Рожкова Анастасия Константиновна
учитель русского языка и литературы

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 8 класса «Экология человека. Культура здоровья.» составлена с учётом программы «Экология человека. Культура здоровья» 8 класс авторов М.З. Фёдоровой, В.С. Кучменко, Т.П. Лукиной из сборника программ авторов Т.С. Суховой, В.И. Строганова, И.Н. Пономарёвой и др.

Программа рассчитана на поддержку курса «Биология» 8 класс, направлена на дополнение базовых знаний по биологии, на экологизацию курса биологии 8 класса.

Данная рабочая программа рассчитана на 35 часов (1 час в неделю) в течение одного учебного года. Структурно рабочая программа состоит из 3 разделов. После изучения основных разделов и тем предусматривается проектная деятельность учащихся.

Содержание занятий по внеурочной деятельности для 8 класса «Экология человека. Культура здоровья» обеспечивает выполнение поставленных целей и задач.

Главные цели занятий – формирование мировоззрения, развитие разносторонних способностей, воспитание экологической культуры школьников.

Программа имеет комплексный характер, включая основы различных биологических наук о человеке: морфологии, анатомии, физиологии, экологии, микробиологии, и других. Содержание и структура занятий обеспечивают развитие творческих и практических умений, научного мировоззрения, гуманности, экологической культуры, а также привитие самостоятельности, трудолюбия и заботливого отношения к собственному организму; способствуют формированию экологического мышления. Программа направлена на развитие экологического образования школьников. Содержание программы направлено на обеспечение эмоционально - ценностного понимания высокой значимости жизни, ценности знаний о собственном организме, на формирование способности использовать приобретенные знания в практической деятельности для сохранения здоровья.

Программа по «Экологии человека» реализована в учебном пособии «Экология человека: Культура здоровья»: учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений / М.З. Фёдорова, В.С. Кучменко, Г А Воронина. – М.: Вентана-Граф, 2008.

Программа предусматривает возможность организации учебного процесса с использованием компетентностного подхода. В комплексе сфер коммуникаций основной, системообразующей, является сфера выработки умений и навыков работы с информацией путем последовательности шагов от узнавания ее до выявления личностного к ней отношения. Для формирования умений работать с информацией предполагается серия вопросов и задания на трех уровнях: воспроизведения, частично-поисковом и творческом.

Большое внимание в программе уделено экологическому образованию и воспитанию учащихся, многообразным проявлениям взаимосвязи у организма человека с окружающей средой. 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. Методы самоконтроля, способность выявить возможные нарушения здоровья и вовремя обратиться к врачу, оказать при необходимости доврачебную помощь, отказ от вредных привычек – важнейший шаг к сохранению здоровья и высокой работоспособности. В программе уделяется большое внимание санитарно – гигиенической службе, охране окружающей среды, личной гигиене. Включение сведений по психологии позволит более рационально организовать учебную, трудовую, спортивную деятельность и отдых, легче вписаться в коллектив сверстников и стать личностью.

По отдельным вопросам тем можно рекомендовать учащимся подготовку докладов, рефератов, сообщений, презентаций (с использованием научно-популярной и дополнительной литературы) с последующим выступлением и обсуждением в классе.

Для углубления знаний и расширения кругозора, облегчения восприятия учебного материала предусмотрены демонстрации.

В программу включен и материал краеведческой направленности и способствует патриотическому воспитанию учащихся, воспитанию любви к малой Родине, бережному отношению к природе.

Диагностика знаний, умений и навыков учащихся определяется в ходе фронтального опроса, беседы, тестирования. Оценивание не предусмотрено.

Программа включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика занятий по внеурочной деятельности для 8 класса «Экология человека. Культура здоровья».
3. Цели и задачи занятий.
4. Структура занятий (учебно-тематический план).
5. Содержание занятий «Экология человека. Культура здоровья» 8 класс.
6. Тематическое планирование занятий.
7. Ожидаемые результаты освоения программы занятий по внеурочной деятельности для 8 класса «Экология человека. Культура здоровья».
8. Формы контроля.
9. Материально-техническое обеспечение.
10. Литература для учителя, учащихся, список литературы дополнительной.

Общая характеристика занятий по внеурочной деятельности для 8 класса «Экология человека. Культура здоровья».

В программе дается распределение материала по темам (в часах). Изучение материала курса проводится в определенной последовательности.

В 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, рассматривается материал о санитарно-гигиенических нормах и правилах здорового образа жизни; о факторах, укрепляющих здоровье, значении окружающей среды.

В первой главе-теме «*Окружающая среда и здоровье человека*» раскрывается роль окружающей среды для здоровья человека. Дана классификация экологических факторов: абиотических, биотических, антропогенных. Показана связь природной и социальной среды со здоровьем (физическим, психическим, социальным). Раскрывается связь здоровья и образа жизни. Доказывается необходимость ведения здорового образа жизни. Раскрыта тема о влиянии климатических факторов на здоровье. Дана характеристика экстремальных факторов окружающей среды: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация.

Во второй главе-теме «*Влияние факторов среды на системы органов*» раскрыто влияние факторов среды на системы органов человека. Дана характеристика вредных привычек (болезненные, пагубные пристрастия: табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ) и их влияние на организм человека. Раскрыты условия правильного формирования опорно-двигательной системы, воздействие двигательной активности на организм человека, основные категории физических упражнений. Обучающиеся знакомятся с природными и антропогенными факторами, влияющими на состав крови, причинами анемии. Раскрываются вопросы: иммунитет и здоровье, онкологические заболевания, аллергия, СПИД. Характеризуются условия полноценного развития системы кровообращения. Показаны причины юношеской гипертонии, профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Дана характеристика правильному дыханию. Раскрываются вопросы о составе и значении основных компонентов пищи, значении питьевого режима, воздействия на организм чужеродных, вредных примесей пищи, профилактики вызываемых ими заболеваний,

рационального питания и культуры здоровья; правила пребывания на солнце, правила закаливания. Показано влияние утомления, переутомления, стресса на организм. Раскрыты: составляющая здорового образа жизни - гигиенический режим сна; профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органов слуха и равновесия; влияния окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

В третьей главе-теме «*Репродуктивное здоровье*» характеризуется репродуктивное здоровье человека, период полового созревания. Учащиеся узнают о факторах риска, влияющих на внутриутробное развитие; особенностях развития организма юноши и девушки под воздействием биосоциальных факторов, проблемах взросления и культуре здоровья; заболеваниях, передающихся половым путём; биологических и социальных причинах заболеваний, передающихся половым путём, необходимости ответственного поведения.

Практическая направленность курса реализуется в разнообразных формах проектной деятельности.

Цели и задачи занятий

Изучение тематики данной программы по курсу «Экология человека. Культура здоровья» 8 класс направленно на достижение следующих **целей**: главные цели курса – формирование мировоззрения, развитие разносторонних способностей, воспитание экологической культуры школьников.

В ходе изучения тем занятий у учащихся сформировать **знания**:

- фундаментальные понятия экологии человека;
- взаимосвязь здоровья и образа жизни;
- 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;
- основные условия сохранения здоровья;
- факторы, укрепляющих здоровье в процессе развития человеческого организма;
- необходимость участия в охране окружающей среды;
- особенности роста и развития человеческого организма;
- влияние физической и умственной нагрузки на организм, факторы укрепляющие, сохраняющие здоровье;
- влияние образа жизни и вредных привычек (алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания), ВИЧ – инфекции на организм человека.

В результате усвоения программы у учащихся сформировать **умения**:

- 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;
- описывать влияние экологических факторов на здоровье человека;
- описывать влияние социальных факторов на здоровье человека;
- перечислять случайные и закономерные влияния экологических факторов на здоровье и работоспособность человека;

- прогнозировать возможные последствия изменения окружающей среды на бытовом уровне;
- объяснять значение и место взаимоотношений человека и природы в материальной и духовной культуре человека;
- сравнивать проблемы здоровья людей разных профессий и социальных групп в зависимости от их общекультурных позиций, ценностных установок и ориентаций;
- организовывать диалог и находить компромиссы по вопросам оптимизации собственных отношений со средой;
- проявлять активность в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек;
- учащиеся должны овладеть умениями применять биологические знания для объяснения процессов в организме человека, жизнедеятельности собственного организма;
- использовать информацию о современных достижениях в области познания организма человека, экологии, о факторах здоровья и риска;
- работать с биологическими приборами, инструментами; справочниками;
- проводить наблюдения за состоянием организма человека и в том числе состояния собственного организма, биологические эксперименты;
- обосновывать и применять правила здорового образа жизни и охраны своего здоровья;
- оценивать практические рекомендации с позиций экологической этики; проводить мыслительные операции необходимые для усвоения теоретических понятий (обобщение, анализ, синтез, сравнение, доказательство, абстрагирование, конкретизация);
- применять на практике биологические знания.

развитие у обучающихся познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе проведения наблюдений за организмом человека в том числе собственным организмом), биологических экспериментов, работы с различными источниками информации;

воспитание позитивного ценностного отношения к человеку, собственному организму; собственному здоровью и здоровью других людей; культуры поведения в природе; экологического мышления;

формирование у обучающихся научной картины мира с учетом ее биологических, этических, гуманистических, культурологических аспектов, а также этического и гуманистического отношения к человеку (уважение, сотрудничество, помощь, исключение вреда), ответственного отношения к жизни, здоровью человека, окружающей среде.

Использование учащимися приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения выживаемости организма; ухода за собственным организмом; следования нормам экологического поведения в природной среде; для заботы о собственном здоровье, оказания первой помощи себе и окружающим; оценки последствий своей деятельности по отношению к природной среде, собственному организму, здоровью других людей, норм здорового образа жизни, профилактики заболеваний, травматизма и стрессов, вредных привычек, ВИЧ – инфекции; охраны окружающей среды и собственного организма, среды обитания людей; оценки последствий своей деятельности по отношению к природной среде.

Задачи:

достижения биологической науки свидетельствуют о том, что она в настоящее время становится лидером в естествознании и занимает ключевые позиции в медицине, здравоохранении, гигиене, охране окружающей среды и т.д. Ввиду этого биологическая и экологическая грамотность становится социально необходимой. Поэтому школьная биология, экология как важные звенья в общей культуре и системе образования, призвана сформировать у подрастающего поколения ценностное природосообразное миропонимание, экологическую культуру, гуманистический взгляд на природу и общество, осознание своей роли, как действенного фактора биосферы. С учетом новых приоритетов перед школьным биологическим образованием ставятся следующие **задачи:**

- формирование знаний и умений, направленных на сохранение здоровья человека, изучение влияния окружающей среды на ткани, органы, системы органов и организм в целом;
- овладение учащимися знаниями об организме человека; его строении и жизнедеятельности, связи со средой обитания; общими методами его изучения и учебными умениями;
- развитие у учащихся на базе биологических и экологических знаний и умений научной картины мира, как компонента общечеловеческой культуры;
- гигиеническое и экологическое воспитание у учащихся, формирование у них здорового образа жизни, способствующего сохранению физического и нравственного здоровья человека;
- сформировать у школьников научное понятие о единстве организма и среды обитания;
- установление у учащихся гармоничных отношений с природой, обществом, самим собой, с живым как главной ценностью на земле; понимание значимости природы, общества, ценностного отношения к ним формировании экологической культуры;
- развитие творческой личности учащихся, натуралистического интереса, стремления к применению биологических и экологических знаний на практике, участию в трудовой деятельности в области медицины, охраны природы.
- формирование у учащихся грамотного подхода к выбору своего дальнейшего жизненного пути в результате избрания определенного направления профильного обучения.

Структура занятий

Название темы курса	Количество часов
Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека	7
Тема 2. Влияние факторов среды на системы органов	22
Тема 3. Репродуктивное здоровье	6
Итого	35

Планируемые результаты освоения программы занятий по внеурочной деятельности для 8 класса «Экология человека. Культура здоровья»

Личностные:

- Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение;
- постепенно вырабатывать свои собственные ответы на основные жизненные вопросы, которые ставит личный жизненный опыт;
- учиться признавать противоречивость и незавершенность своих взглядов на мир, возможность их изменения;
- учиться использовать свои взгляды на мир для объяснения различных ситуаций, решения возникающих проблем и извлечения жизненных уроков;
- осознавать свои интересы, находить и изучать в учебниках по разным предметам материал (из максимума), имеющий отношение к своим интересам.
- приобретать опыт участия в делах, приносящих пользу людям.
- учиться самостоятельно выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья – своего, а также близких людей и окружающих.
- учиться самостоятельно противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают безопасности и здоровью.
- средством развития личностных результатов служит материал, и прежде всего продуктивные задания, нацеленные на – умение оценивать:
 - риск взаимоотношений человека и природы;
 - поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности.
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).
- подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель.
- работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, компьютер).
- работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и целью деятельности, исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные средства (в том числе и Интернет).
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий.
- в ходе представления проекта давать оценку его результатам.
- самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.
- давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»)

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия;
- давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала.

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков.
- преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации. Представлять информацию в оптимальной форме в зависимости от адресата.
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приемы слушания.
- самому создавать источники информации разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
- уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей. Уметь выбирать адекватные задаче инструментальные программно-аппаратные средства и сервисы.

Коммуникативные УУД:

- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.
- в дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.

Предметные:

характеризовать элементарные сведения о развитии человека.

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы, проходящие в собственном организме;
- объяснять, почему физический труд и спорт благотворно влияют на организм;
- использовать в быту элементарные знания основ психологии, чтобы уметь эффективно общаться (о человеческих темпераментах, эмоциях, их биологическом источнике и социальном смысле).
- выделять основные функции организма (питание, дыхание, выделение, транспорт веществ, раздражимость, рост, развитие, размножение) и объяснять их роль в его жизнедеятельности;
- характеризовать, как кровеносная, нервная и эндокринная системы органов выполняют координирующую функцию в организме;
- объяснять, какова роль опорно-двигательной системы в обеспечении функций передвижения и поддержания функций других систем органов;
- характеризовать, как покровы поддерживают постоянство внутренней среды организма;
- объяснять, какова роль основных функций организма (питание, дыхание, выделение) в обеспечении нормальной жизнедеятельности;
- характеризовать внутреннюю среду организма и способы поддержания ее постоянства (гомеостаза);
- объяснять, как человек узнает о том, что происходит в окружающем мире, и какую роль в этом играет высшая нервная деятельность и органы чувств;
- характеризовать особенности строения и функции репродуктивной системы;
- объяснять важнейшие психические функции человека, чтобы понимать себя и окружающих (соотношение физиологических и психологических основ в природе человека и т.п.);
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- понимать, к каким последствиям приводит нарушение важнейших функций организма (нарушение обмена веществ, координации функций);
- выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;

- применять свои знания для составления режима дня, труда и отдыха, правил рационального питания, поведения, гигиены;
- называть симптомы некоторых распространенных болезней;
- объяснять вред курения и употребления алкоголя, наркотиков.

Содержание занятий «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.

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... (пословицы, 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.

Условия существования городского (или сельского) населения в эпоху феодализма.

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.

Тема 2. Влияние факторов среды на системы органов (22 часа)

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. Иммунитет 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. Иммунитет 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.

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».

Вещи 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.

Тематическое планирование

№ урока п/п	Название темы курса и темы урока	Колич ество часов
	Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека	7
1	Что изучает экология человека.	1
2	Здоровье и образ жизни.	1
3	История развития представлений о здоровом образе жизни.	1
4	Из истории развития взаимоотношений человека с природой.	1
5	Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях.	1
6	Влияние климатических факторов на здоровье.	1
7	Экстремальные факторы окружающей среды.	1
	Тема 2. Влияние факторов среды на системы органов	22
8	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).	1

9	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.	1
10	Воздействие двигательной активности на организм человека.	1
11	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови.	1
12	Иммунитет и здоровье.	1
13	Условия полноценного развития системы кровообращения	1
14	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.	1
15	Правильное дыхание.	1
16	Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор.	1
17	Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.	1
18	Рациональное питание и культура здоровья.	1
19	Воздействие солнечных лучей на кожу.	1
20	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание.	1
21	Средства и способы закаливания.	1
22	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы.	1
23	Условия нормального функционирования зрительного анализатора.	1
24	Внешние воздействия на органы слуха и равновесия	1
25	Стресс как негативный биосоциальный фактор.	1
26	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.	1
27	Биоритмы и причины их нарушений.	1
28	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.	1
29	Влияния окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.	1
	Тема 3. Репродуктивное здоровье	6

30	Особенности развития организма юноши и девушки под воздействием биосоциальных факторов.	1
31	Проблемы взросления и культура здоровья.	1
32	Факторы риска внутриутробного развития.	1
33	Гендерные роли.	1
34	Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путём.	1
35	Ответственное поведение как социальный фактор.	1

Формы контроля

Для отслеживания динамики результативности учащихся применяются различные формы контроля:

Вид контроля	Количество часов (работ)
Фронтальный опрос, беседа	35
Индивидуальный опрос, беседа	35
Обобщающие занятия	2
Тестовый контроль	5
Подготовка сообщений	28

Учебно-методическое обеспечение

1. Рабочая программа по внеурочной деятельности для 8 класса «Экология человека. Культура здоровья».
2. Тематическое планирование занятий.
3. Методические рекомендации, технологические, инструкционные карты по выполнению творческих, проектных работ.
4. Учебно-наглядные пособия: таблицы, плакаты, фотографии, иллюстрирующие материал по темам занятий. Презентации по темам занятий.

Перечень оборудования

Литература

Для учителя

1. Рабочая программа по внеурочной деятельности для 8 класса «Экология человека. Культура здоровья», составленная учителем биологии Кузьменковой И.Н. с учётом программы «Экология человека. Культура здоровья. 8 класс» авторов М.З. Фёдоровой, В.С. Кучменко, Т.П. Лукиной из сборника программ авторов Т.С. Сухой, В.И. Строганова, И.Н. Пономарёвой и др.
2. Авторская программа «Экология человека. Культура здоровья. 8 класс» авторов М.З. Фёдоровой, В.С. Кучменко, Т.П. Лукиной из сборника программ авторов Т.С. Сухой, В.И. Строганова, И.Н. Пономарёвой и др.
3. Сборник программ авторов Т.С. Сухой, В.И. Строганова, И.Н. Пономарёвой и др. Природоведение. Биология. Экология: 5-11 классы: программы. – М.: Вентана-Граф, 2008г.
4. Учебное пособие «Экология человека: Культура здоровья: учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений / М.З. Фёдорова, В.С. Кучменко, Г.А. Воронина. – М.: Вентана-Граф, 2008
5. Демьянков Е. Н. Биология. Мир человека. 8 класс.: Задачи, дополнительные материалы. – М.: Гуманитар изд. центр. ВЛАДОС, 2008
6. Демьянков Е. Н. Биология в вопросах и ответах. Книга для учителя. – М.: Гуманитар изд. центр ВЛАДОС. 2008.
7. Бабакова Т. Л. и др. 500 экологических задач. Петрозаводск 2004.

Дополнительная литература

1. Агаджанян Н.А. и др. Резервы нашего организма. – М.: Просвещение, 2004. 1. Биология.
2. Большой энциклопедический словарь/гл. ред. М.С. Гиляров, - М.: Большая Российская энциклопедия, 1998.
3. Билич Г.Л. Цитология, гистология, анатомия человека: учебное пособие для старшеклассников и абитуриентов – СПб.: Союз, 2001.
4. Беляева В. С., Василевская С. Д. Изучаем природу родного края. М.: Просвещение, 1971.
5. Грин Н. и др. Биология: в 3т: (пер. с англ.; под ред. Р. Сопера. – М.: Мир, 1990.
6. Драгомилов А.Г., Маш Р.Д. Биология. Человек. 8 кл. – М.: Вентана – Граф, 2009 – 2010.
7. Доминик Л. Анатомия и физиология человека в цифрах. – М.: Просвещение, 2005.
8. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. М.: Просвещение, 2006.
9. Зверев И.Д.: Организм и здоровье. Пособие для учащихся общеобразоват. школы 8 кл. – М.: Просвещение, 2000.
10. Карманная книга натуралиста и краеведа. М.: Издательство географической литературы, 1991.
11. Каменский А.А. Организм человека: просто о сложном. – М.: Дрофа, 2007.
12. Коган А.Б. и др. Физиология человека и животных. – М.: Высш. шк., 1984.
13. Маш Р.Д. Человек и его здоровье: сборник опытов и заданий. – М.: Мнемозина, 2007.
14. Одум Ю. Экология. Т 1 – 2 - М.: Мир, 1986.
15. Плешаков А. А. От земли до неба: атлас – определитель по природоведению и экологии для учащихся. М.: Просвещение, 1998.
16. Пименов А.В. и др., Биология человека в вопросах и ответах. – Саратов: Добродея, 1997.
17. Рохлов В.С., Сивоглазов В.И. Человек и его окружение. – М.: Центр «Планетариум» 1987.
18. Самусев Р. П. и др. Анатомия человека. – М.: Медицина, 1995.

19. Сидоренко М. В. В царстве Берендея. О жизни леса и его обитателях: учебное пособие. Нижний Новгород, 2007.
20. Сапин М.Р., Брыскина З.Г. Анатомия и физиология человека: учеб. для 8 кл. школ. с углубленным. изучением. биологии. – М.: Просвещение, 2008.
21. Сергеев Б.Ф. Занимательная физиология. Кн. для чтения. - М.: Просвещение, 2003.
22. Сапин М.Р., Брыскина З.Г. Анатомия человека. – М.: Просвещение, 1995.
23. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека. – М.: Академия 1998.
24. Хрипкова А.Г. и др. Физиология человека: пособие для факультативных занятий в 8 кл. – М.: Просвещение, 2001.
25. Экологические экскурсии в леса. / автор Н. В. Симаков, Нижний Новгород: Экоцентр «Дронт», 2005.
26. Экологические очерки о природе и человеке / под редакцией Б. Гржимика. М.: Прогресс, 1988.
27. Юрина Н.А. и др. Гистология. – М.: Медицина, 1995.