

РАССМОТРЕНО
И РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «29» августа 20 25 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ «Школа №5»

(В.Н. Новиков)

Приказ № 529

от «1» сентября 20 25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СПЕЦКУРСА «ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Класс: 8Ж

ФИО учителя-составителя: Смирнова У.С.

Количество часов в неделю: 1 час

Количество часов в год: 34 часа

Березники, 2025

Пояснительная записка

Программа спецкурса «**Экология человека**» составлена для обучающихся **8 классов** общеобразовательной школы и рассчитана на 34 часа.

Актуальность:

1. Возникла острая необходимость в формировании у детей мотивации к здоровому образу жизни, знакомства с основными медико-биологическими аспектами проблемы.
2. Резкое ухудшение здоровья у подрастающего поколения.

Программа способствует: расширению и углублению знаний учащихся о своем здоровье на основе генетических занятий; формированию мотивации к здоровому образу жизни учащихся; самостоятельно организовывать свою ежедневную жизнедеятельность, свой оптимальный, здоровый стиль жизни; добиваться физического, душевного, социального и духовно благополучия к жизни в юношеский и взрослый период развития, подготавливает будущих подростков к учебе в средней школе.

Позволит учащимся понять:

При изучении спецкурса используются методы обучения: лекция, поисковая беседа, лабораторные работы, моделирование.

Цель: Знакомство с аргументировано - значимыми для подростков последствий для их здоровья, поведенческих стереотипов, вредных привычек.

Задачи:

1. Формирование умений самостоятельно организовывать свою ежедневную жизнедеятельность.
2. Помочь выработать собственный оптимальный здоровый стиль жизни.
3. Получить полезные сведения о жизни и культуре человека.
4. Развить общегигиенические навыки и знания.
5. Воспитать у учащихся интерес к здоровью, сохраняющему стиль жизни.

6. Прививать навыки коммуникативного общения.

Требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны ЗНАТЬ:

1. Факторы, формирующие здоровье
2. Факторы, разрушающие здоровье.
3. Влияние биохимической и социальной сред обитания человека на его здоровье.

Учащиеся должны УМЕТЬ:

1. Оценивать факторы своего здоровья.
2. Поводить приемы аутотренингов
3. Пропагандировать формирование ЗОЖ

Программа спецкурса считается освоенной, если посещено 75% занятий и по итогам прохождения курса подготовлено сообщение (реферат). В ходе текущего контроля отметки не ставятся. По итогам прохождения курса (по итогам года) ставится отметка: зачтено/незачтено.

Тематическое планирование

№	Тема	Занятие	Кол-во часов 34 часа в год
1	Введение	Биосоциальная природа человека; Биологические и социальные основы толерантности человека.	2
2	Общий обзор организма человека	Понятие "здоровье", самооценка здоровья.	4
3		Выявление нарушений осанки. "Выявление плоскостопия". Значение двигательной активности для сохранения здоровья. Упражнения для позвоночника и суставов по М. Нобрекову; Душевное равновесие, хорошая память - результат овладения правильным дыханием; Связь организма с внешней средой. Механизмы регуляции контроля работы органов человека. "Анализ схем условных рефлексов". "Исследование рефлекторных реакций человека"; Зависимость роста эмоций, развития организма от Ж.В.С.	
4		Физиологические и поведенческие особенности периодов развития человека. Трудности подросткового периода.	2
5	Факторы, формирующие здоровье	Генетические возможности человеческого организма. Проблема генетической безопасности.	2
6		Факторы здоровья. Факторы риска в развитии заболеваний.	2
7		Здоровье и красота - нераздельные понятия.	2

8		Режим дня, его значение для поддержания работоспособности и сохранения здоровья. Составная здоровья.	4
9		Кожа и ее производные. Исследования ногтей.	
10		Лучшее лекарство - правильное питание. Составление пищевого рациона.	2
11		Сон - главное условие для восстановления сил и отдыха тела. Нарушения сна.	2
12	Факторы ухудшающие здоровье	Инфекционные заболевания репродуктивной системы человека. (Трихомоноз, гонорея, сифилис, СПИД).	2
13		Возможные последствия вредных привычек для здоровья человека (алкоголизм, курение, токсикомания, наркомания.) Влияние никотина на ферменты слюны. Влияние этилового спирта на белок.	2
14	Психическая жизнь человека	Мозг - орган сбора, переработки и использования полученной информации. "Строение головного мозга". Анализаторы - материальные носители информации.	2
15	Психическая деятельность	Врожденные и приобретенные программы поведения. "Выработка условного рефлекса у человека на базе речевого подкр." Роль речи в развитии высших физиологических функций.	2
16		Итоговое занятие. Сообщения обучающихся. Подготовка к выступлению.	2
17		Выступление на школьной, научно - практической конференции.	2
		ИТОГО:	34