

**Факультативный курс**

**«Экология человека. Культура здоровья.»**

**Пояснительная записка.**

Предлагаемая программа ориентирована на учащихся общеобразовательных школ и направлена на дополнение базовых знаний по биологии.

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 организма в целом.

Курс «Экология человека. Культура здоровья» продолжает единую экологическую линию, начатую в предыдущих учебных курсах: «Экология растений» 6 класс и «Экология животных» 7 класс.

В предлагаемой программе сохраняется логика построения курса: от общих представлений о среде обитания и условий существования к конкретному влиянию основных экологических факторов на организм. Рассматриваются вопросы влияния абиотических, биотических, антропогенных факторов на организм.

Программа рассчитана на 1 час в неделю и включает 5 разделов. Первый и последний -введение в курс и заключение соответственно (табл.1) 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.

Таблица1.Тематическое планирование.

|  |  |
| --- | --- |
| Тема программы | Количество часов |
| Раздел I.Введение. | 0,5 |
| Раздел.II Окружающая среда и здоровье человека. | 7 |
| Раздел III.Влияние факторов среды на функционирование систем органов:  1.Нервная система. Высшая нервная деятельность.  2.Анализаторы.  3.Опорно -двигательная система.  4.Кровь и кровообращение.  5.Дыхательная система.  6.Пищеварительная система.  7.Кожа. | 22  5  2  2  5  1  4  3 |
| Раздел IV.Репродуктивное здоровье. | 4 |
| Раздел V.Заключение. | 0,5 |
| Итого | 34 |

**ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ ФОРМИРУЕМЫЕ В ХОДЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА.**

**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;

**Умения:**

-оценивать состояние здоровья;

-находить связь между биосоциальными факторами среды и здоровьем человека;

-соблюдать гигиенические правила, режим дня ;

-применять способы закаливания и ухода за кожей;

-уменьшать вредное воздействие стресса и утомления;

-проводить наблюдения и самонаблюдения

РАЗДЕЛ. ВВЕДЕНИЕ.(0,5ч.)

Место курса «Экология человека» в группе дисциплин естественнонаучного цикла. Значимость и практическая направленность курса.

РАЗДЕЛ. ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.(7 час.)

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. 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. Этнография.

Климат и здоровье. Биометеорология. Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля.

Вредные привычки: табакокурение, употребление алкоголя, наркотических веществ.

РАЗДЕЛ. ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ СРЕДЫ НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ СИСТЕМ ОРГАНОВ.(22 часа)

1.Нервная система. Анализаторы.(7 час.)

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Утомление переутомление, стресс. Стрессоустойчивость и типы высшей нервной деятельности. Темпераменты. Биоритмы. Биологические часы. Гигиенический режим сна. Профилактика нарушений функционирования зрительного анализатора, органа слуха и равновесия.

2.Опорно-двигательная система (2 ч.)

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Двигательная активность. Гиподинамия. Основные категории физических упражнений.

3.Кровь и кровообращение.(5 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.

4.Дыхательная система. (1ч.)

Правильное дыхание. Горная болезнь.

5.Пищеварительная система.(4ч.)

Состав и значение основных компонентов пищи. Гиповитаминозы. Питьевой режим. Вредные примеси пищи, их воздействие на организм. Рациональное питание. Режим питания. Диета.

6.Кожа.(3 ч)

Воздействие на кожу солнечных лучей. Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце. Закаливание. Роль кожи в терморегуляции.

РАЗДЕЛ. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ. (4 ч.)

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. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.(0,5ч.)

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