

## Пояснительная записка

На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья населения – одна из наиболее актуальных проблем современности. Экологические проблемы, стремительный ритм жизни, нерациональное питание оказывает пагубное влияние на состояние человека.

Актуальность и важнейшая социальная значимость проблемы ухудшения здоровья подрастающего поколения предполагает создание элективного курса «Экология человека». Необходимо отметить, что сегодняшние школьники не только технологически, но и по образу мышления оказываются не адаптированными к бурно развивающимся жестким реалиям жизни. Сегодня, как никогда ранее, оказывается востребованной способность школьника учиться самому и прежде всего тому, что позволяет адаптироваться к реалиям жизни.

В связи с тем, что сегодня роль учителя меняется, его важнейшей функцией становиться построение занятия так, чтобы создание учебного контекста из различных информационных составляющих было понятно, интересно и значимо для учащихся.

Данная программа позволяет реализовать связь теоретических и практических знаний предметов естественного цикла, активизировать познавательную деятельность учащихся в области углубления знаний учащихся о здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Программа предназначена для учащихся 8-9 класса и дополняет курсы химии и биологии в плане рассмотрения вопросов валеологии. Программа рассчитана на 17 часов, в неделю 0,5 часа.

Цели программы:

* воспитать у учащихся потребности в здоровье, формировании у них научного понимания сущности здорового образа жизни;
* развивать навыки практического использования теоретических знаний, привлечь учащихся к наблюдениям, анализу;
* формировать экологический способ мышления, мотивы экологической деятельности.

Задачи программы:

1. Формирование здорового стиля жизни безопасного поведения в обществе.
2. Информирование молодежи о вреде и последствиях употребления никотина, алкоголя, психоактивных веществ и других форм, ведущих к саморазрушению, о правовых последствиях социально опасного поведения подростков.
3. Выделить факторы, влияющие на здоровье человека.

Изучив данный элективный курс, школьники должны знать: термины и понятия, взаимосвязи в системе «Человек – окружающая среда», основные факторы здоровья человека, типы болезней.

Учащиеся должны уметь:

* + объяснять причины изменения самочувствия человека в различных ситуациях, свойства экологически комфортной среды;
  + выявлять факторы окружающей среды и ландшафта, влияющие на состояние человека;
  + описывать здоровый образ жизни современного человека, находить идеал нравственно и физически здорового человека;
  + формулировать выводы.

## Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Всего  часов | Лекции | Практика |
| 1 | Введение в предмет «Экология  человека». | 1 | 1 | - |
| 2 | Наследственность – важнейший  фактор здоровья человека. | 1 | 1 | - |
| 3 | Окружающая природная среда и  человек. | 2 | 2 | - |
| 4 | Город как среда. | 1 | 1 | - |
| 5 | Мастерская «Город как среда» | 2 | - | 2 |
| 6 | Исследование питьевой воды. | 1 | - | 1 |
| 7 | Адаптация человека к различным  природно-климатическим условиям. | 1 | 1 | - |
| 8 | Качество природной среды и  здоровье человека. | 1 | 1 | - |
| 9 | Здоровье человека | 1 | 1 | - |
| 10 | Пищевые добавки в продуктах  питания. | 1 | - | 1 |
| 11 | Экологическое состояние жилого  двора. | 1 | - | 1 |
| 12 | Труд и здоровье человека. | 1 | 1 | - |
| 13 | Здоровый образ жизни. Тест. | 1 | 1 | - |
| 14 | Итоговое занятие | 1 | Защита  рефератов | - |

Итого: 16 часов (1 час резерв)

## Содержание

**Тема № 1. Введение в предмет «Экология человека».**

Определение экологии. Экология человека как наука. Основные

направления экологии человека. Экологические проблемы современности.

## Тема № 2. Наследственность – важный фактор здоровья человека.

Понятие наследственности. Факторы, влияющие на физическое здоровье человека. Группы наследственных заболеваний. Профилактика

наследственных заболеваний.

## Тема № 3. Окружающая природная среда и человек.

Организм человека как открытая биологическая система. Зависимость здоровья человека от выразительности природного ландшафта. Влияние экологических факторов на здоровье населения Тамбовской области.

## Тема № 4. Город как среда.

Город – антропогенная гетеротрофная экосистема. Проблемы современных городов и их жителей, загрязнение среды отходами

промышленных предприятий и транспорта, заболеваемость среди горожан.

## Тема № 5. Мастерская «Город как среда».

Конструирование видимой положительной и агрессивной среды с помощью иллюстративных средств и сравнительного материала.

## Тема № 6. Исследование питьевой воды.

Практическая работа. Исследование питьевой воды.

## Тема № 7. Адаптация человека к различным природно-климатическим

**условиям.**

Адаптация человека в различных природных зонах: тропики, пустыня, высокогорье, в умеренном климате, в условиях Крайнего Севера.

Постоянство внутренней среды организма.

## Тема № 8. Качество природной среды и здоровье человека.

Определение загрязнения. Загрязнение природной среды и здоровье человека. Виды загрязнения. Ксенобиотики. Мутагены. Канцерогены.

Тератогены.

## Тема № 9. Здоровье человека.

Критерии здоровья человека (духовное, физическое, психическое, социальное). Факторы сохранения здоровья (физические, химические,

социальные, биологические). Защитные механизмы человека. Иммунитет.

## Тема № 10. Пищевые добавки в продуктах питания.

Практическая работа. Пищевые добавки в продуктах питания.

## Тема № 11. Экологическое состояние жилого двора.

Практическая работа. Изучение экологического состояния своего двора (составление плана, обозначение объектов на территории двора, определение численности жильцов двора, измерение расстояний с помощью рулетки).

## Тема № 12. Труд и здоровье человека.

Трудовая деятельность и здоровье человека. Виды работ (динамическая, статическая). Умственный и физический труд. Производственное утомление.

## Тема № 13. Здоровый образ жизни.

Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье самого человека и его потомства. Здоровый образ жизни и умелое планирование семьи.

Питание человека. Режим дня.

## Тема № 14. Итоговое занятие.

Примерные темы для рефератов.

1. Физические загрязнения в современном городе.
2. Экологическое состояние моего села.
3. Никотин и подросток.
4. Подростковый алкоголизм.
5. Радиация и здоровье человека.
6. Проблемы бытовых отходов города.

## Литература.

* 1. Агаджанян Н.А., Торшин В.И. Экология человека.-М., 1994.
  2. Белова Н.И., Наумова Н.Н. Экология в мастерских.-СПБ.: Паритет,2004
  3. Величковский Б.Т. и др. Здоровье человека и окружающая среда: Уч. пособие. – М.: Новая школа, 1997
  4. Дзятковская Е.Н. Экология и здоровье: Уч. пособие. – Иркутск: ИЧП Арком, 1994
  5. Иванова И.Г. Я иду на урок биологии (человек и его здоровье). – М.,2002
  6. Кузнецова В.Н. Справочные и дополнительные материалы к урокам экологии. – М.,2002

# Класс: 9

**Календарно-тематическое планирование учителя Дроковой Людмилы Васильевны Элективный курс «Экология человека».**

**Количество часов:** всего 17 час, в неделю 0,5 часа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол- во  часов | дата | | Виды и формы  контроля |
| план | факт |
| 1 | Введение в предмет «Экология  человека». Направления экологии человека. | 1 |  |  | Схема |
| 2 | Наследственность – важнейший  фактор здоровья человека. | 1 |  |  | Схема |
| 3 | Окружающая природная среда и  человек. | 1 |  |  |  |
| 4 | Воздействие загрязнений окружающей среды на здоровье  человека. | 1 |  |  | Доклад |
| 5 | Город как среда. | 1 |  |  |  |
| 6 | Практическая работа № 1  Исследование питьевой воды. | 1 |  |  | Практ. раб. |
| 7-  8 | Адаптация человека к различным  природным факторам. | 2 |  |  |  |
| 9 | Качество природной среды и  здоровье человека. | 1 |  |  |  |
| 10 | Реакции организма человека на  изменение состава газовой среды. | 1 |  |  |  |
| 11 | Практическая работа № 2 Пищевые добавки в продуктах  питания. | 1 |  |  | Практ. раб. |
| 12 | Практическая работа № 3 Экологическое состояние своего  жилого двора. | 1 |  |  | Практ. раб. |
| 13 | Труд и здоровье человека. | 1 |  |  |  |
| 14 | Социальные факторы, негативно  влияющие на организм. | 1 |  |  | Сообщение |
| 15 | Здоровый образ жизни. Тест. | 1 |  |  | Тест |
| 16 | Итоговое занятие. Защита  рефератов. | 1 |  |  | Защита  рефератов |
|  | резерв | 1 |  |  |  |