

Рабочая программа предмета
«Экология человека»
для учащихся 9-х классов

Разработчик:
Безденежных Елена Николаевна

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Экология человека» разработана для учащихся 9-х классов. Данный курс направлен на формирование у подростков ответственного отношения к своему здоровью как к высшей ценности.

Актуальность курса обусловлена ростом хронических заболеваний среди школьников и необходимостью формирования культуры здорового образа жизни. Программа объединяет знания по анатомии, физиологии и психологии, предлагая учащимся не только теоретические знания, но и практические методики оздоровления (П. Брэгга, П. Иванова, основы кинезиологии).

Цели курса:

- Сформировать интерес к познанию возможностей своего организма.
- Дать практические навыки по сохранению соматического и психического здоровья.
- Помочь в профессиональном самоопределении (медицинский и психологический профиль).

2. Планируемые результаты освоения курса

- *Личностные результаты:*

Сформированность установки на здоровый образ жизни.

Развитие навыков самоанализа и самоконтроля.

Осознание вреда пагубных привычек (курение, алкоголь, наркомания) для личного будущего.

- *Метапредметные результаты:*

Умение работать с различными источниками информации.

Способность планировать режим дня и питания на основе научных данных.

Навыки проведения простейших самообследований и оценки функционального состояния организма.

- *Предметные результаты:*

Знать: основные вехи развития наук о человеке; суть методик П. Иванова и П. Брэгга; влияние стресса на организм; последствия вредных привычек.

Уметь: выполнять упражнения для коррекции осанки и зрения; определять тип высшей нервной деятельности; рассчитывать индекс массы тела.

3. Тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы, темы</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Системы оздоровления	6
2.	Физиология и гигиена питания	2
3.	Психология и высшая нервная деятельность	4
4.	Социальное здоровье и профилактика	5
	Итого:	17

4. Содержание курса

Раздел 1. Системы оздоровления (6 часов) История медицины от античности до современности. Основы кинезиологии. Изучение авторских методик оздоровления организма (П. Иванов, П. Брэгг). Практические занятия по коррекции осанки и укреплению зрения.

Раздел 2. Физиология и гигиена питания (2 часа) Биологические требования к рациону. Взаимосвязь питания и болезней. Практическая работа по оценке соответствия веса и роста.

Раздел 3. Психология и высшая нервная деятельность (4 часа) Понятие о стрессе и неврозах. Психогигиена. Изучение индивидуальных особенностей мозга (право- и левополушарность). Тестирование на определение типа темперамента и свойств нервной системы.

Раздел 4. Социальное здоровье и профилактика (5 часов) Влияние наследственных факторов и экологии. Профилактика инфекций, передающихся половым путем. Формирование стойкого отрицательного отношения к психоактивным веществам (табак, алкоголь, наркотики).

6. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Что изучает экология человека	1		
2	Здоровье и образ жизни	1		
3	Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия)	1		
4	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы	1		
5	Иммунитет и здоровье	1		
6	Лабораторная работа «Оценка состояния противои инфекционного иммунитета»	1		1
7	Условия полноценного развития системы кровообращения	1		
8	Лабораторная работа «Нарушение кровообращения при наложения жгута» (цифровая лаборатория)	1		1
9	Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы	1		
10	Лабораторная работа «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку»	1		1
11	Правильное дыхание	1		
12	Лабораторная работа «Влияние холода на частоту дыхательных движений»	1		1
13	Пища. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Рациональное питание	1		
14	Лабораторная работа «Сравнение pH пищевых продуктов и блюд»	1		1
15	Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание	1		
16	Лабораторная работа «Изучение температуры на различных участках тела человека» (цифровая лаборатория)	1		1
17	Лабораторная работа «Изучение функций кожи с помощью температурного датчика и датчика влажности»	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17		7

