

Пояснительная записка

Экология человека рассматривается как единство его с окружающей средой и адаптация его в этой среде. Нарастание экологического кризиса придаёт особую актуальность формированию у учащихся знаний, которые являются научной основой сохранения здоровья людей и охраны окружающей среды. В настоящее время человек испытывает множественное влияние умеренных и экстремальных факторов среды, но окружающая среда это не только природа, но и вся бытовая сторона нашей жизни.

Цель: Создать у учащихся целостное представление об экологии человека, как области знаний и выработать у них стратегию грамотного экологического поведения и функциональной грамотности.

Для реализации поставленной цели необходимо решение комплекса следующих задач:

Обучающие:

- сформировать метапредметные экологические элементы (представления);
- ориентировать учащихся на прикладные аспекты экологических знаний (в области экологии человека);
- развивать функциональную грамотность учащихся;
- способствовать созданию в сознании учащихся здоровых моделей поведения;
- развитие ключевых компетентностей учащихся (аналитико - деятельностная, информационная, коммуникативная, прогностическая, рефлексивная).

Развивающие:

- через экологическое образование создать зону актуального развития каждого учащегося;
- способствовать развитию формально – операциональных структур интеллекта (логическое мышление);
- формирование метапредметных связей и через них целостного мировоззрения и определение своего места в этом мире;
- развитие духовно – ценностного потенциала учащихся.

Воспитательные:

- формирование культуры здоровья и ценностного к нему отношения;
- воспитание алгоритмизации прогноза собственного поведения;
- формирование модели социально - одобряемой стратегии деятельности и поведения;
- воспитание модели здорового пищевого поведения;
- освоение грамотного подхода к использованию бытовых электроприборов, лекарственных препаратов, косметической продукции, бытовой химии;
- воспитание экологических и толерантных установок личности.

Программа учебного курса «Экология человека» рассчитана на 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА « ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Вводное занятие 1 час

Цели и задачи курса. Среда обитания человека. Природная среда. Социальная среда. Условия сохранения и укрепления здоровья человека. Продолжительность жизни, возможность увеличения продолжительности жизни человека.

Тема 1 «Выбираем здоровье» 3 часа

Понятие «Здоровье». Виды здоровья. Критерии здорового образа жизни. Соотношение здоровья и здорового образа жизни. Показатели здоровья. Факторы окружающей среды и здоровье. *Практикум* – Оценка состояния здоровья учащихся: антропометрические показатели, морфофункциональные показатели.

Тема 2 «Формирование модели правильного пищевого поведения»

5 часов

Пища, её роль для функционирования организма, химический состав пищевых продуктов. Нутриенты и рациональное питание. Значение кулинарной обработки пищи. Проблемы правильного питания. Рациональное питание. Гигиенические основы правильного питания. Доброкачественное и полноценное питание. Основные продукты питания. Калорийность питания.

Витамины: классификация, роль в обмене веществ, рациональное использование витаминов. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз. Особенности поступления витаминов в организм. Макро и микроэлементы. Витамины и минеральные вещества. Определение обеспеченности организма человека витаминами и минеральными веществами.

Различные добавки при производстве продуктов питания. Их назначение и влияние на здоровье человека. Мифы и реальность в представлениях о питании. Диеты. Анорексия. Булемия. Жевательная резинка. Вода, которую мы пьём. Минеральные воды, их состав. *Тестирование* на обеспеченность: магнием, калием, кальцием, витамином А и бета-каротином, витаминами группы В, витамином С, витамином D. *Практикум* – составление правильного меню. *Практикум* – составление примерного меню и расчёт калорийности рациона питания в соответствии и энергозатратами людей различных профессий. *Практикум* – Определение наличия витамина С и его количества в различных продуктах питания. Традиции питания у разных народов – презентации учащихся.

Тема 3 «Семья и её роль в созидании личности» 2 часа

Демографические перспективы. Демографические мотивации человека. Проблемы взросления и культура здоровья. Репродуктивное здоровье. Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Гендерные роли. Ответственное поведение как социальный фактор.

Тема 4 «Народная медицина и декоративная косметика» 3 часа

Общая характеристика лекарств, фармакологические свойства, побочные действия, взаимодействие с другими лекарственными препаратами. Основные лекарственные формы. Лекарства в нашем доме. Правила приема лекарственных веществ. Болеутоляющие средства. Антибактериальные и химиотерапевтические средства. Лечение и профилактика заболеваний с помощью витаминов. Вещества, регулирующие рождаемость.

Лекарственные препараты и народная медицина. Множественная лекарственная устойчивость. Польза и вред косметики. Возрастная косметика. Фитотерапия. Средства фитотерапии в косметике. Лекарственные растения Тверской области. *Практикум* – приготовление простейших фитосборов. *Сюжетно-ролевая игра* «Косметический салон».

Тема 5 «Химические и другие зависимости и их роль в здоровье человека» 4 часа

История табакокурения, современная роль табака в здоровье человека. Пассивное курение. Курительные смеси. Компьютерная игромания и другие азартные игры. Тестирование «Насколько я азартный человек?»

Алкоголизм. Его предупреждение. Демографическая роль влияния алкоголя в России и жизни каждого человека.

Химические зависимости: как их избежать, сохраняя высокой уровень работоспособности и долголетие. Наркотические вещества и их характеристика, наркотрафики. Асоциальная роль наркотиков. Осложнения наркомании.

Тема 6 «Информационная среда и её влияние на социальную адаптацию человека» 1 час

Понятие информационной среды человека. Природная и искусственная информационная среда. Информационная среда и её составляющие (электронные средства массовой коммуникации – радио, телевидение, Интернет; компьютеризация всех сфер жизни) Интернет, средства массовой информации и их влияние на психологическое здоровье личности.

Тема 7 «Молодёжная субкультура» 3 часа

Понятие моды, субкультуры. Формы субкультуры. Какие бывают субкультуры и откуда они берутся. Высокая мода и субкультуры. Молодёжная субкультура в: музыке, кино, создании имиджа, поведении.

Мода или здоровье? Татуаж, пирсинг, цветные очки и др. Лицо и причёска – тренинг по подбору подходящей к форме лица причёске (ИКТ- тренажёр)

Тема 8 «Экология одежды» 3 часа

Ткани и их виды. Аллергические реакции на различные волокна и красители. Джинсовый дерматит. Гигиена одежды как одна из основ выбора. Сезонность одежды как предпосылка к сохранению здоровья. Одежда для различных случаев жизни. Возрастная одежда. Представление о лечебной одежде. *Тестирование. Практикум* – испытание тканей из различных синтетических волокон.

Тема 9 «Человек на рынке предлагаемых услуг» 1 час

Закон о защите прав потребителей» *Практикум* – поведение потребителя в различных ситуациях.

Тема 10 «Экология жилища» 1 час

Жилище как среда обитания человека. Комфортные или оптимальные условия. Основные компоненты микроклимата жилища – температура, влажность, подвижность воздуха, освещённость. Стены и «одежда» для стен. Видеоэкология.

Тема 11 «Влияние бытовой техники на организм человека»

3 часа

Влияние электромагнитных и радиоволн на организм человека.

Особенности применения в жизни человека электроприборов: холодильника, микроволновой печи, кондиционера, телевизора, компьютера, монитора, сотового телефона и т.д. Применения в жизни человека физиоприборов. Их значение для здоровья человека. Тренинг - применение простейших физиоприборов. Человек и бытовой шум. Бытовая пыль и её влияние на здоровье человека. *Практикум 1* – измерение шумовых загрязнений. *Практикум 2* – исследование домашней пыли.

Тема 12 «Полимерные материалы и бытовая химия» 2 часа

Особенности моющих средств и стиральных порошков. Экологические аспекты применения химических моющих средств. Аллергия и другие осложнения применения синтетических моющих средств. Традиционные, народные средства стирки. Добрые забытые средства - поваренная соль, нашатырный спирт, столовый уксус, питьевая сода, подсолнечное масло, мыло хозяйственное. Токсичные и потенциально токсичные вещества экосферы.

Тема 13 Конференция «Проблемы экологии человека и его здоровья» 2 часа Защита проектных работ учащихся

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ПРОЕКТНЫХ РАБОТ УЧАЩИХСЯ

1. Основные правила рационального питания (режим, сбалансированность, пищевые приоритеты).
2. Продукты питания в различных культурах.
3. Народная медицина и здоровье человека.
4. Компьютер и человек: за и против.
5. Пищевая аллергия
6. Пищевые добавки
7. Химчистка на дому
8. Бытовая химия в нашем доме
9. Здоровье, красота и мода.
10. Диета и здоровье.
11. Информационная среда и подросток.
12. Косметика для современного подростка.
13. Одежда и здоровье.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Учащиеся должны знать:

- Об экологических факторах, снижающих здоровье, и мерах, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- Критерии здорового образа жизни;
- О взаимосвязи состояния окружающей среды и здоровья;
- О необходимости охраны окружающей среды.
- Основные антропогенные причины деградации природной окружающей среды, ее влияние на здоровье человека и пути ликвидации ее последствий;
- Основные техногенные причины ухудшения искусственной окружающей среды; влияние среды на здоровье человека и пути ее оздоровления;
- Основные причины деградации духовной среды, ее последствия для человека и пути духовного возрождения;
- Основные проблемы социальной экологии (проблемы демографии, урбанизации, экологической культуры и образования, экологического права и т.д.);

Учащиеся должны уметь:

- Оценивать условия жизни, прогнозировать изменение их в лучшую или худшую сторону, разрабатывать и осуществлять конкретные меры по их улучшению;
- Исходя из исторического экологического опыта, прогнозировать развитие различных современных экологических ситуаций;
- Организовывать и осуществлять комплекс мероприятий по оздоровлению природной и искусственной окружающей среды;
- Принимать меры и проводить разъяснительную работу по улучшению духовной окружающей среды;
- Использовать полученные знания в своей реальной общественной и практической деятельности;
- Развивать творческие (исследовательские) взаимосвязи с товарищами.

Тематическое планирование учебного курса

№	Тема курса	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Тема 1. Выбираем здоровье	3
3	Тема 2. Формирование модели правильного пищевого поведения	5
4	Тема 3. Семья и её роль в создании личности	2
5	Тема 4. Народная медицина и декоративная косметика	3
6	Тема 5. Химические и другие зависимости и их роль в здоровье человека.	4
7	Тема 6. Информационная среда и её влияние на социальную адаптацию человека.	1
8	Тема 7. Молодёжная «субкультура»	3
9	Тема 8. Экология одежды	3
10	Тема 9. Человек на рынке предлагаемых услуг	1
11	Тема 10. Экология жилища	1
12	Тема 11. Влияние бытовой техники на организм человека	3
13	Тема 12. Полимерные материалы и бытовая химия.	2
14	Тема 13. Конференция «Проблемы экологии человека и его здоровье».	2
	Итого	34

Календарно- тематическое планирование учебного курса «Экология человека»

№	Дата		Тема курса
	план	факт	
1	5.09		Вводное занятие-1ч
Тема 1. Выбираем здоровье-3ч			
1/2	12.09		Понятие «Здоровье». Виды здоровья. Критерии здорового образа жизни.
2/3	19.09		Факторы окружающей среды и здоровье.
3/4	26.09		Оценка состояния здоровья учащихся
Тема 2. Формирование модели правильного пищевого поведения-5ч.			
1/5	3.10		Пища, её роль для функционирования организма.
2/6	10.10		Витамины. Макро и микроэлементы.
3/7	17.10		Диеты. Анорексия. Булемия. Жевательная резинка.
4/8	24.10		Вода, которую мы пьём. Минеральные воды, их состав.
5/9	31.10		Традиции питания у разных народов
Тема 3. Семья и её роль в создании личности-2ч.			
1/10	14.10		Проблемы взросления и культура здоровья.
2/11	21.10		Ответственное поведение как социальный фактор.
Тема 4. Народная медицина и декоративная косметика-3ч.			
1/12	28.10		Лекарства в нашем доме. Правила приема. Болеутоляющие средства.
2/13	5.12		Лечение и профилактика заболеваний с помощью витаминов.
3/14	12.12		Польза и вред косметики. Возрастная косметика. Фитотерапия.
Тема 5. Химические и другие зависимости и их роль в здоровье человека.-4ч.			
1/15	19.12		Роль табака в здоровье человека. Пассивное курение.
2/16	26.12		Курительные смеси. Компьютерная игромания и другие азартные игры.
3/17	16.01		Алкоголизм. Влияния алкоголя на жизнь каждого человека.
4/18	23.01		Химические зависимости: как их избежать.
Тема 6. Информационная среда и её влияние на социальную адаптацию человека.-1ч.			
1/19	30.01		Информационная среда и ее влияние на здоровье личности.
Тема 7. Молодёжная «субкультура»-3ч.			
1/20	6.02		Понятие моды, субкультуры. Формы субкультуры.
2/21	13.02		Молодёжная субкультура в: музыке, кино, создании имиджа, поведении.
3/22	20.02		Мода или здоровье? Татуаж, пирсинг, цветные очки и др.
Тема 8. Экология одежды-3ч.			
1/23	27.02		Ткани и их виды. Аллергические реакции.
2/24	6.03		Гигиена одежды
3/25	13.03		Возрастная одежда. Представление о лечебной одежде.
Тема 9. Человек на рынке предлагаемых услуг-1ч.			
1/26	20.03		Закон о защите прав потребителей
Тема 10. Экология жилища-1ч.			
1/27	3.04		Жилище как среда обитания человека.
Тема 11. Влияние бытовой техники на организм человека-3ч			
1/28	10.04		Влияние электромагнитных и радиоволн на организм человека.
2/29	17.04		Особенности применения в жизни человека электроприборов
3/30	24.04		Бытовой шум, бытовая пыль и их влияние на здоровье человека.
Тема 12. Полимерные материалы и бытовая химия.-2ч.			
1/31	1.05		Экологические аспекты применения химических моющих средств.
2/32	8.05		Народные средства бытовой химии
Тема 13. Конференция «Проблемы экологии человека и его здоровье».-2ч.			

1/33	15.05		Защита проектных работ учащихся
2/34 -35	22- 29.05		Защита проектных работ учащихся