

# ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ 5 КЛАСС

Временной объем – 35 часов

## 1. Общие положения

### 1.1. Цели обучения и воспитания

Обучение человековедению ставит целью формирование знаний, умений и установок, способствующих развитию и личностной социализации учащегося в следующих аспектах:

- 1) личные и социальные умения;
- 2) физическое, духовное, эмоциональное и социальное развитие;
- 3) здоровье и здоровый образ жизни;
- 4) безопасность и профилактика рискованного поведения;
- 5) общечеловеческие ценности: честность, заботливость, ответственность и справедливость.

### 1.2. Описание учебного предмета

Человековедение рассматривает человека и его социальную среду как единое целое, интегрируя содержание обучения на всех школьных ступенях.

Знания, умения и установки рассматриваются в соответствии с возрастом учащихся. Изучаемый материал увязывается с повседневной жизнью, используются методы активного обучения.

Обучение идет в направлении целостного «я» к социальному сознанию. Содержание человековедения как учебного предмета способствует поддержанию безопасной школьной среды, а также формированию нравственных, ответственных и активных членов гражданского общества.

Благоприятная социальная познавательная среда создается с учетом личностных особенностей учащихся, уважительным отношением к их личным точкам зрения, свободой выражать собственное мнение, проявлять инициативу, участвовать и действовать как индивидуально, так и вместе с другими.

### 1.3. Обучающая деятельность

Используются различные методы обучения, в т.ч. активное обучение: ролевые игры, обсуждения, дискуссии, диспуты, совместная деятельность и добровольная работа (например, благотворительные проекты), составление реферата, изложение мнения, тематические игры (например, защита прав потребителя), поиск информации и обработка данных, их представление с использованием возможностей ИКТ, анализ статистики, источников, в т.ч. текстов и карт, заполнение рабочих листов, критический анализ рекламы, тематических фильмов и пр., анализ реального факта, заполнение бланков документов и т.д., учебные походы.

## 2. Целевые результаты познавательной деятельности школьной ступени

Ученик 5-го класса:

- 1) описывает способы самооценки, самоконтроля и самоанализа в повседневных отношениях, ценит различия между людьми и умеет считаться с другими;
- 2) ценит свои позитивные черты и позитивные качества окружающих людей, а также дружбу и любовь как источник взаимной поддержки и доверия;
- 3) ценит заботу, честность, справедливость и ответственность, характеризует социальные умения повседневной жизни: взаимопомощь, участие, заботу и сотрудничество.
- 4) описывает, какие физические и эмоциональные изменения происходят в переходном возрасте, признавая их индивидуальность;

- 5) описывает и поясняет причины возможных конфликтов, умеет отличать эффективные и неэффективные способы решения конфликтов; в познавательной ситуации демонстрирует, как точнее выразить свои чувства, активно слушать и правильно действовать;
- 6) поясняет, что такое физическое, душевное и социальное здоровье, в повседневной жизни реализует компоненты здорового образа жизни;
- 7) поясняет риски потреблению наркотиков, ценит жизнь без наркотиков, в познавательной ситуации демонстрирует, как избежать действий, наносящих вред себе и другим;
- 8) в познавательной ситуации знает и умеет находить разные способы принятия решений;
- 9) знает, как действовать в опасной ситуации; в познавательной ситуации может вызвать помощь, владеет приемами первой помощи;
- 10) описывает меры, которые делают жизненную среду безопасной и укрепляют здоровье.

### **3. Результаты познавательной деятельности и содержание обучения**

#### **3.1. Здоровье**

##### **Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

- 1) описывает физическое, душевное и социальное здоровье, поясняет суть здоровья, исходя из этих понятий;
- 2) знает собственные главные показатели здоровья: вес, рост, температуру тела, частоту пульса и самочувствие;
- 3) перечисляет факторы, укрепляющие здоровье и вредящие здоровью, поясняет их влияние на физическое, душевное и социальное здоровье человека;
- 4) различает основные реакции организма при стрессе, описывает способы их преодоления;
- 5) ценит свое здоровье.

##### **Содержание обучения**

Суть здоровья: физическое, душевное и социальное здоровье. Показатели здоровья.

Факторы, влияющие на здоровье.

Хороший и плохой стресс. Реакции организма на стресс. Способы снятия напряжения.

#### **3.2. Здоровый образ жизни**

##### **Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

- 1) умеет различать здоровые и нездоровые решения в повседневной жизни;
- 2) составляет для себя здоровый рацион, анализирует его, исходя из принципов здорового питания;
- 3) описывает принципы здорового питания и ценит их;
- 4) объясняет, как питание связано со здоровьем;
- 5) описывает факторы, влияющие на пищевые предпочтения человека;
- 6) знает, как физическая активность влияет на здоровье и приводит соответствующие примеры;
- 7) может оценить расписание своего дня с точки зрения здорового образа жизни;
- 8) ценит и умеет быть физически активным;
- 9) ценит здоровый образ жизни.

##### **Содержание обучения**

Компоненты здорового образа жизни. Здоровое питание. Принципы здорового питания.

Факторы, влияющие на питание.

Физическая активность. Формы физической активности. Принципы оздоровляющей активности. План дня, чередование работы и отдыха. Сон.

### **3.3. Переходный возраст и физические изменения**

#### **Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

- 1) характеризует переходный возраст как часть жизни человека и происходящие в этом возрасте внешние и внутренние изменения;
- 2) принимает во внимание свои физические изменения, знает, как заботиться о своем теле;
- 3) знает, что переходный возраст варьируется, что у каждого свой темп развития;
- 4) знает признаки половой зрелости и связь первичных половых признаков с продолжением рода.

#### **Содержание обучения**

Переходный возраст в жизни человека. Физические и эмоциональные изменения в переходном возрасте. Темпы физических изменений в переходном возрасте. Отношение к телу и забота о теле.

Половая зрелость и продолжение рода.

### **3.4. Безопасность и рискованное поведение**

#### **Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

- 1) описывает, как можно предотвратить несчастные случаи;
- 2) объясняет, почему правила движения обязательны для всех, и поясняет, как их соблюдать;
- 3) знает, как вести себя при несчастном случае, как вызвать помощь;
- 4) перечисляет риски медиа с точки зрения собственного поведения и отношений;
- 5) общаясь посредством медиа, понимает суть опосредованного общения и ответственность за свои слова и действия;
- 6) ценит безопасность и безопасное поведение;
- 7) в познавательной ситуации демонстрирует, как эффективно использовать индивидуальные и социальные умения в ситуациях, связанных с табаком, алкоголем и наркотическими веществами; как управлять эмоциями, самоощущениями, критически мыслить, решать проблемы, общаться;
- 8) описывает вредное воздействие табака и алкоголя на организм человека;
- 9) ценит многообразную позитивную и здоровую жизнь без наркотиков.

#### **10) Содержание обучения**

Безопасное поведение в школе, дома и на улице. Влияние сверстников и медиа на выбор, касающийся здоровья и безопасного поведения, личная ответственность. Опосредованное общение.

Эффективные индивидуальные и социальные умения в связанных с наркотиками ситуациях. Выбор и ответственность в связи с наркотиками. Риски для здоровья, связанные с потреблением табака, алкоголя и других распространенных наркотических веществ.

### **3.5. Болезни и первая помощь**

#### **Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

- 1) знает, как предупреждать наиболее распространенные инфекционные и неинфекционные заболевания;
- 2) объясняет и приводит примеры, как лечатся болезни медицинскими средствами и средствами народной медицины;

- 3) знает, что такое ВИЧ и СПИД, и как защититься от заражения СПИДом;
- 4) описывает, как помочь себе и другим при несчастном случае;
- 5) знает, как безопасно действовать и звать на помощь в опасной ситуации; в познавательной ситуации демонстрирует простые приемы первой помощи (боль в животе, переохлаждение, перелом, обморок, вывих, сотрясение мозга, температура и солнечный удар);
- 6) перечисляет средства первой помощи и описывает, как их применять на практике;
- 7) ценит свою жизнь и жизнь других людей.

#### **Содержание обучения**

Наиболее распространенные детские и подростковые заболевания. Инфекционные и неинфекционные заболевания. Профилактика ВИЧ, способы его распространения. СПИД. Принципы первой помощи. Первая помощь в разных ситуациях. Поведение при несчастном случае.

### **3.6. Окружающая среда и здоровье**

#### **Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

- 1) характеризует здоровую жизненную среду на примере естественной и искусственной среды родного края;
- 2) различает факторы, которые делают жизненную среду безопасной и укрепляют здоровье и которые делают ее опасной и вредят здоровью;
- 3) характеризует влияние познавательной среды на результаты учебы.

#### **Содержание обучения**

Здоровая жизненная среда. Здоровая познавательная среда. Здоровье как гарант благополучия.

### **4. Физическая познавательная среда**

- 1) Школа организует основную часть обучения в классе, где можно работать в группах, есть выход в Интернет. Для связи обучения с жизнью школа обеспечивает познавательные возможности вне класса.
- 2) Школа обеспечивает возможность использования в классе «Основного закона Эстонской Республики», Всеобщей декларации ООН по правам человека, а также Конвенцию ООН по правам детей.
- 3) Школа по возможности обеспечивает наличие поддерживающих цели учебного предмета материалов (контурные и настенные карты, аудиовизуальные средства, специальные справочники, газеты и журналы, а также статистические и методические материалы).

### **5. Оценивание**

При оценивании за основу берутся положения общей части государственной программы обучения для основной школы. Оценивание по человековедению призвано поддержать достижение конкретных познавательных результатов и развитие учащегося, при этом основной акцент делается на поддержке развития учащегося. Знания и умения учащегося оцениваются на основании устных ответов (выступлений), письменных и/или практических работ, с учетом соответствия знаний и умений целям обучения, предусмотренным учебной программой. При оценивании письменных заданий учитывается, прежде всего, содержание работы, но исправляются и грамматические ошибки, которые при оценивании не учитываются. Формы оценивания – словесные и цифровые оценки. Учащийся должен знать, что и когда оценивается, какие формы оценивания используются, каковы критерии оценивания.

Основная задача оценивания - поддержать развитие учащегося, формирование позитивного самовосприятия и адекватной самооценки.

При изучении человековедения оцениваются знания и умения учащихся, но не установки и ценностные ориентиры. О них учащийся получает обратную связь.

Оценивание знаний по предмету, умений и установок может быть как формирующим, так и обобщающим, основной акцент делается на формирующем оценивании. Формы проверки результатов познавательной деятельности разнообразны, они включают в себя как устные, письменные, так и практические задания.

В части устных и письменных заданий учащийся:

- 1) разъясняет и описывает содержание и взаимосвязь понятий;
- 2) поясняет свои мнения, оценки, точки зрения и отношение, связывая их с усвоенными знаниями;
- 3) различает, группирует, сравнивает и анализирует ситуации, состояния, действия и признаки, опираясь на результаты познавательной деятельности;
- 4) демонстрирует знание фактов, понятий и закономерностей, опираясь на содержание познавательных заданий.

В части практических работ учащийся:

- 1) применяет теоретические знания в практических ситуациях;
- 2) в познавательной ситуации демонстрирует умения предусмотренные целевыми результатами учебы;
- 3) описывает применение в повседневной жизни знаний и умений, предусмотренных целевыми результатами учебы.