

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## МОАУ "Лицей №4"

### РАССМОТРЕНО

заседании кафедры  
естественно-научных  
дисциплин

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

### СОГЛАСОВАНО

научно-методический совет

Саморядова Н.А.

Приказ №1  
от «30 » августа 2023 г.

### УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ  
«Лицей№4»

Л.Н. Довгань  
Приказ №364  
от «31» августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 918386)

**учебного предмета «Экология человека »**

**для обучающихся 8 классов**

## **Содержание обучения .**

Введение (1ч)

Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно - научного цикла. Значимость и практическая направленность курса.

### 1. Окружающая среда и здоровье человека (6 часов)

Что изучает экология человека. Здоровье и образ жизни. История развития представлений о здоровом образе жизни. Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды. Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).

Лабораторная работа.

Оценка состояния физического здоровья.

### 2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (22 часа)

#### 1.Опорно-двигательная система

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека.

Лабораторная работа. Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой.

#### 2. Кровь и кровообращение

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье. Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

Лабораторные работы.

Оценка состояния противомикробного иммунитета.

Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы.

#### 3. Дыхательная система

Правильное дыхание.

Лабораторная работа.

Влияние холода на частоту дыхательных движений.

#### 4. Пищеварительная система

Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор. Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. Рациональное питание и культура здоровья.

Практическая работа. О чем может рассказать упаковка продукта.

#### 5. Кожа

Воздействие солнечных лучей на кожу. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Средства и способы закаливания.

#### 6. Нервная система. Высшая нервная деятельность

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Стресс как негативный биосоциальный фактор. Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.

Биоритмы и причины их нарушения.

Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.

Практическая работа.

Развитие утомления.

Лабораторные работы.

Оценка температурного режима помещений.

Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей.

#### 7. Анализаторы

Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия. Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

#### 3. Репродуктивное здоровье (4 часа)

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор. Введение (1ч)

*Лабораторные работы*

- Оценка состояния здоровья.
- Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой.
- Оценка состояния противoinфекционного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы.
- Влияние холода на частоту дыхательных движений.
- Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей
- Острота слуха и шум.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Личностные и метапредметные результаты.

Изучение учебного предмета «Экология человека» должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Требования к предметным результатам освоения интегрированного учебного предмета «Экология человека» должны отражать:

- 1) сформированность представлений об экологической культуре как условии достижения устойчивого (сбалансированного) развития общества и природы, об экологических связях в системе «человек–общество–природа»;
- 2) сформированность экологического мышления и способности учитывать и оценивать экологические последствия в разных сферах деятельности;
- 3) владение умениями применять экологические знания в жизненных ситуациях, связанных с выполнением типичных социальных ролей;
- 4) владение знаниями экологических императивов, гражданских прав и обязанностей в области энерго- и ресурсосбережения в интересах сохранения окружающей среды, здоровья и безопасности жизни;
- 5) сформированность личностного отношения к экологическим ценностям, моральной ответственности за экологические последствия своих действий в окружающей среде;

б) сформированность способности к выполнению проектов экологически ориентированной социальной деятельности, связанных с экологической безопасностью окружающей среды, здоровьем людей и повышением их экологической культуры.

### **Предметные результаты :**

- использовать понятие «экологическая культура» для объяснения экологических связей в системе «человечество — природа» и достижения устойчивого развития общества и природы;
- определять разумные потребности человека при использовании продуктов и товаров отдельными людьми и сообществами;
- анализировать влияние социально-экономических процессов на состояние природной среды;
- анализировать маркировку товаров и продуктов питания, экологические сертификаты с целью получения информации для обеспечения безопасности жизнедеятельности, энерго- и ресурсосбережения;
- использовать местные, региональные и государственные экологические нормативные акты и законы для реализации своих гражданских прав и выполнения обязанностей в интересах сохранения окружающей среды, здоровья и безопасности жизни;
- понимать взаимосвязь экологического и экономического ущерба и оценивать последствия физического, химического и биологического загрязнения окружающей среды;
- анализировать различные ситуации с точки зрения наступления случаев экологического правонарушения;
- оценивать опасность отходов для окружающей среды и предлагать способы их сокращения и утилизации в конкретных ситуациях;
- извлекать и анализировать информацию с сайтов геоинформационных систем и из компьютерных программ экологического мониторинга для характеристики экологической обстановки конкретной территории;
- выявлять причины, приводящие к возникновению локальных, региональных и глобальных экологических проблем.
- анализировать и оценивать экологические последствия хозяйственной деятельности человека в разных сферах;
- прогнозировать экологические последствия деятельности человека в конкретной экологической ситуации;
- моделировать поля концентрации загрязняющих веществ от производственных и бытовых объектов;
- разрабатывать меры, предотвращающие экологические правонарушения;
- выполнять учебный проект, связанный с экологической безопасностью окружающей среды, здоровьем и экологическим просвещением людей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания:

- развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
- формирование материалистического мировоззрения на основе обширного фактического материала о многообразии жизненных форм, общебиологических закономерностях, их причинно-следственных связях.
- формирование у обучающихся готовности и способности к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовности и способности вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- формирование у обучающихся выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- воспитание у обучающихся готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- воспитание у обучающихся навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- воспитание у обучающихся нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- воспитание у обучающихся готовности и способности к образованию, в том числе и самообразованию, на протяжении всей жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- воспитание у обучающихся ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

| № п/п                               | Наименование разделов и тем программы                     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                              |
|-------------------------------------|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|                                     |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1.                                  | Введение  | 1                | 0.5                |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 2.                                  | Окружающая среда и здоровье человека                      | 6                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 3.                                  | Влияние факторов среды на функционирование систем органов | 22               |                    | 1                   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 4.                                  | Репродуктивное здоровье                                   | 5                | 1                  | 1                   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 34               |                    |                     |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
|       |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |   |
| 1.    | Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно - научного цикла. Значимость и практическая направленность курса. | 1                |                    |                     |               | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 2.    | Что изучает экология человека. История развития представлений о здоровом образе жизни.  | 1                | 0.5                |                     |               | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 3.    | Здоровье и образ жизни. Лабораторная работа №1. Оценка состояния физического здоровья. Показатели здоровья.   | 1                |                    |                     |               | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 4.    | История развития отношений человека и природы.  | 1                |                    | 0,5                 |               | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 5.    | Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях.  | 1                |                    |                     |               | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 6.    | Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды.   | 1                |                    | 0,5                 |               | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 7.    | Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия).   | 1                |                    |                     |               | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 8.    | Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.   | 1                |                    |                     |               | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 9.    | Воздействие двигательной активности на организм человека.   | 1                |                    |                     |               | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 10.   | Лабораторная работа №2. Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой   | 1                |                    | 0,5                 |               | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |

|     |   |   |  |     |  |   |
|-----|---|---|--|-----|--|---|
| 11. | Лабораторная работа №3<br>«Оценка состояния<br>противоинфекционного<br>иммунитета»<br><br>Иммунитет и здоровье.<br>Условия полноценного<br>развития системы<br>кровообращения.  | 1 |  |     |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 12. | Природные и<br>антропогенные факторы,<br>влияющие на состав крови.  | 1 |  |     |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 13. | Профилактика нарушения<br>деятельности сердечно-<br>сосудистой системы.<br><br>Лабораторная работа №4<br>«Определение<br>стрессоустойчивости<br>сердечно-сосудистой<br>системы» | 1 |  | 0,5 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 14. | Правильное дыхание.<br>Горная болезнь.<br><br>Лабораторная работа №5<br>«Влияние холода на<br>частоту дыхательных<br>движений»  | 1 |  |     |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 15. | Условия правильного<br>формирования опорно-<br>двигательной, сердечно-<br>сосудистой, дыхательной<br>систем   | 1 |  | 0,5 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 16. | Пища. Питательные<br>вещества и природные<br>пищевые компоненты –<br>важный экологический<br>фактор.  | 1 |  |     |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 17. | Чужеродные примеси<br>пищи. Профилактика<br>вызываемых ими<br>заболеваний.  | 1 |  |     |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 18. | Рациональное питание и<br>культура здоровья.  | 1 |  |     |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 19. | Практическая работа №1<br>«О чем может рассказать<br>упаковка продукта»   | 1 |  |     |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 20. | Воздействие солнечных<br>лучей на кожу.<br>Температура окружающей<br>среды и участие кожи в   | 1 |  |     |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |



|     |   |   |  |  |  |   |
|-----|---|---|--|--|--|---|
|     | терморегуляции.   |   |  |  |  |   |
| 21. | Закаливание. Средства и способы закаливания.  | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 22. | Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Практическая работа №2 «Развитие утомления»   | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 23. | Стресс как негативный биосоциальный фактор. Лабораторная работа №6 «Оценка температурного режима учебных помещений»   | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 24. | Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Лабораторная работа №7 «Определение некоторых свойств нервных процессов, лежащих в основе деления на типы высшей нервной деятельности» | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 25. | Биоритмы и причины их нарушений. Лабораторная работа № 8 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей»  | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 26. | Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни   | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 27. | Условия и способы правильного формирования пищеварительной системы, кожи, нервной системы   | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 28. | Условия функционирования зрительного анализатора  | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 29. | Внешние воздействия на органы слуха и равновесия.   | 1 |  |  |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |

|  |  |    |   |     |  |   |
|--|--|----|---|-----|--|---|
|  | Лабораторная работа №9<br>«Воздействие шума на остроту слуха»  |    |   |     |  |   |
| 30.  | Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.  | 1  |   |     |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 31.  | Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.   | 1  |   | 0,5 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 32.  | Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития.   | 1  |   |     |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 33.  | Гендерные роли. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор. | 1  |   |     |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| 34.  | <b>Защита проектов в рамках промежуточной аттестации.</b>  | 1  | 1 |     |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/86">https://m.edsoo.ru/86</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |  | 34 | 2 |     |  |   |